# تأثير الممارسة الرياضية على درجة التوافق النفسي للمشاركات بمراكز اللياقة البدنية

# The Impact of Exercise on The Level of Adjustment Among Female Participants in the Health Centers


إعداد

لبنى توفيق أبو زهو

إشراف الأستاذ الدكتور

هاشم إبراهيم


قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية / علوم الحركة بكلية الدراسات العليا في جامعة اليرموك

2009م - 1430هـ

# " تأثير الممارسة الرياضية على درجة التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية"

إعـــداد

## لبنى توفيق أبو زهو

بكالوريوس تربية رياضية، جامعة اليرموك، 2005

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص علوم الحركة،

جامعة اليرموك، إربد، الأردن

وافق عليها

أ. د. هاشم إبراهيم.................................................. مشرفاً ورئيساً

أستاذ علم النفس الرياضي، الجامعة الأردنية

أ.د عربي المغربي.................................................. عضواً

استاذ القياس والبحث العلمي

د . مازن حتاملة.................................................. عضواً

أستاذ مشارك علم النفس الرياضي التطبيقي/ قسم علوم الرياضة، جامعة اليرموك

د. نارت شوكة.................................................. عضواً

أستاذ مشارك اللياقة البدنية والإعداد البدني/ قسم التربية البدني، جامعة اليرموك

تاريخ مناقشة الرسالة 18/ 5 /2009

# الإهـــــداء

إلى والدي الذي أنار لي الطريق بحبه ورعايته ...

إلى والدتي الحنون ...

إلى أخي وأخواتي سفيان، هالة، عبير، حنين، ميران الذين غمروني

بمحبتهم ...

إلى زوجي الغالي الذي كان سندا وعونا لي أثناء مسيرتي الدراسية ...

إلى ابنتي أغلى ما أملك في حياتي ... يمنى .

أهدي ثمرة جهدي هذا

الباحثة

# شكر وتقدير

أحمد الله تعالى وأشكره، وقد أعانني على إتمام دراستي هذه.. وانه ليسعدني أن أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى الدكتور هاشم إبراهيم الذي قام بالإشراف على هذه الرسالة وتعهدها بالعناية التامة والاهتمام الكبيرين، وكان لتوجيهاته القيمة وأفكاره الأثر الكبير في إثراء هذه الدراسة وانجازها، ولعونه ونصحه أطيب الأثر.

كما أتقدم بشكري وتقديري إلى الدكتور عربي المغربي لما قدمه من مساعدة وتوجيه كان لهما اثر بالغ في تحقيق النجاح لهذه الدراسة.

وأخيرا أتقدم بالشكر والامتنان إلى كل من قدم يد المساعدة في انجاز هذا البحث.

**الباحثة**

قائمة المحتويات

# قائمة الجداول

## قائمة الملاحق

# الملخص


**أبو زهو، لبنى توفيق سالم. " تأثير الممارسة الرياضية على درجة التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية".جامعة اليرموك (إشراف الأستاذ الدكتور هاشم إبراهيم).**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الممارسة الرياضية على درجة التوافق النفسي للمشاركات بمراكز اللياقة البدنية، وإلى معرفة الفروق في درجة التوافق النفسي تبعا لمتغيرات المؤهل العلمي العمر، المهنة، الحالة الاجتماعية، الوزن.

وتكونت عينة الدراسة من (91) مشاركة من مختلف مراكز اللياقة البدنية في مدينة اربد.وتم استخدام استبيان التوافق النفسي والذي قامت الباحثة ببنائه والمكون من مجالين هما التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي حيث تم تطبيقه على أفراد عينة الدراسة وأخذ قياس قبلي للعينة وقياس بعدي في فترة تعادل 6 أسابيع بين القياسين بعد التأكد من صدقه وثباته وأستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية للتوصل إلى نتائج: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار ت واختبار تحليل التباين واختبار REGW للمقارنات البعدية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الممارسة الرياضية أدت إلى تحسن دال للتوافق الاجتماعي وإلى تحسن على الأداة ككل، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة لمجالات الدراسة ممثلة في المؤهل العلمي، المهنة، العمر، الحالة الاجتماعية، وإلى وجود فروق دالة تبعا لمتغير الوزن على مجال التوافق

الشخصي مع الذات ولصالح فئة من 56 – 60 كغم عن فئة 61– 65 كغم وكذلك فئة 70 كغم فأكثر عن فئة 56 – 60 كغم.

وأوصت الباحثة إلى ضرورة الاهتمام بالممارسة الرياضية لما لها من دور كبير في تحسين الحالة النفسية فيما يتعلق بالتوافق الشخصي والاجتماعي.

# الفصل الأول

# ماهية الدراسة وأهميتها

- المقدمة .
- أهمية الدراسة.
- مشكلة الدراسة .
- أهداف الدراسة .

# الفصل الأول

## ماهية الدراسة وأهميتها

### المقدمة

يتعرض الإنسان طوال مسيرته الحياتية لعراقيل وصعوبات متنوعة يصعب عليه تجاوزها، فبعد الناس عن الطبيعة واعتمادها على التكنولوجيا الحديثة والانشغال معظم الوقت في العمل، والتعرض للضغوط الخارجية منها والداخلية مع ما يرافقها من انفعالات مؤلمة غير سارة تجعل الإنسان عرضة للوقوع فريسة الاضطراب الذي قد يصعب سير الحياة، وإذا ما زالت هذه التوترات النفسية يفتقد الإنسان قدرته على حل المشكلات الحياتية التي يواجهها فيفقد النظرة التفاؤلية ليحل محلها التشاؤم معتقداً بوجوده في نفق مظلم لم يعرف نهايته بعد.

فأصبحت الحاجة للصحة النفسية في الوقت الحاضر ضرورة ملحة وذلك لأن الإنسان يعيش تطورات علمية تفرض عليه أن يواكبها وأن يعدل من سلوكه وكل ذلك سيفرض عليه معاناة وقلق لا يعرف حدوده ومداه فيحاول الفرد دائما أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه ولكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه بعقبات أو تؤخره صعوبات وموانع وهو بذلك معرض لاحباطات عديدة تفقده حالة التوازن الانفعالي، ولذا ينبغي على الفرد أن يغير من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلة ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعلم حتى تتحقق أهدافه ويحقق من حدة التوتر النفسي أو الإحباط الناجم عن وجود العوائق في سبيل أهدافه والتالي

عجزه عن إشباع دوافعه وبذلك يستعيد حالة الاتزان والانسجام ويمهد السبيل أمام استمرار الحياة وهذا ما يطلق علية التوافق النفس. (محمد وآخرون، 2004).

وترى الباحثة أن معالجة الضغوط النفسية لا تعني التخلص منها أو تجنبها من حياتنا فوجودها أمر طبيعي ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة، فنحن جميعا نتفاعل مع الحياة ونحقق طموحات مختلفة وخلال ذلك ويسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة تؤثر على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فمن المستحيل أن نعيش عالم خال من الضغوط، فلا بد من تعلم كيفية مواجهتها لمساعدة الأفراد أن يصبحوا أكثر فاعلية حيث أن قدرة الإنسان على مواجهة المشكلات تعكس صورة صادقة عن توافقه السليم.

وتعتبر الأساليب البدنية النفسجمية من أهم الاستراتيجيات التي تناولها علماء النفس لمواجهة الضغوط الحياتية المختلفة، فلم تعد الرياضة هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم، بل أصبحت وسيلة لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان وأصبح هذا الهدف الشغل الشاغل لأغلب المجتمعات تسعى لتحقيقه بكل ما أتيح لها من وسائل (حسين وآخرون، 2006).

ومن المعروف أن ممارسة التمرينات الرياضية تؤدي إلى رفع فعالية أعضاء الجسم بالشكل الذي يؤدي إلى مقاومتها للإجهاد، وتولد شعوراً بالهناء خاصة من خلال تأثيراتها الفسيولوجية مثل إطلاق الاندروفين والموصلات العصبية الأخرى، وعندما يتم الاسترخاء فان ذلك يحرر العضلات من التوتر ويزيد من سعة الأوعية الدموية ويقلل من ترسب الكيماويات فيها ويحفظ وزن الجسم، كذلك فان لها تأثيرات نفسية مثل تنظيم مستوى الاستثارة والابتعاد عن النشاط الروتيني وتقدير الذات النابع من الأداء الناجح (عبد المعطي، 2006).

ويشير ياسين (2008) إلى إن ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للاسترخاء وخاصة الأنشطة البدنية، ألاوكسيجينية مثل: المشي، السباحة، ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر، ويذكر أن النشاط البدني يمثل عبئاً على الجسم ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءته في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

وفي هذا الجانب لابد من الإشارة إلى التقدم الهائل والكبير الذي حدث في الأندية الرياضية ومراكز اللياقة البدنية والتي أنشأت للمحافظة على الصحة بشكل عام لما لها من تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على النواحي الفسيولوجية والسيكولوجية على حد سواء للأفراد الممارسين، الأمر الذي يؤدي إلى وصول الفرد لمستوى من الصحة يكون مقبولا إلى حد ما.

ولعل أهم ما يميز هذه الأندية الرياضية هو تعدد نواحي النشاط فيها مما يجعلها قادرة على تحقيق رغبات واحتياجات الأفراد البدنية والنفسية وبالتالي تحقيق التوافق النفسي.

وأيدت البراهين لعقود سابقة تأثير التمرينات الرياضية واللياقة البدنية في مقاومة الضغوط، فالتمرينات لها دور هام في اختزال الضغط النفسي، فهي مخرج لطاقة جسمية كامنة وعندما لا نصرح بخروجها فأنها تسبب للفرد توترا، كما إن تفريغ الطاقة يتيح للعقل أن يتحول إلى بعض الأشياء الأخرى بعيداً عن الاحباطات والضغوط التي أرهقت الجسم وجعلته على أهبة المواجهة، ومع أن القليل من البحوث قد أجريت لتحديد ما إذا كانت الرياضة حاجزاً مانعاً للنتائج السلبية للضغوط فانه من المعلوم أن الانتظام في التمرينات البدنية من المؤكد أن يمدنا ببعض الفوائد الصحية (عبد المعطي، 2006).

إن الضغوط النفسية بمصادرها المختلفة مع ضعف قدرة المرأة على مواجهتها وتحملها ومقاومتها، تجعلها عرضة للإصابة بالإنهاك أو الإرهاق ومشكلات سوء التوافق النفسي والاجتماعي، وتؤكد نتائج العديد من البحوث التي تناولت تأثير الضغوط النفسية للمرأة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة والأعراض الاكلينكية التي منها القلق والاكتئاب والمخاوف وأمراض القلب والقرحات والآلام المزمنة (ساتير وآخرون، 1995).

في حين تؤكد نتائج فئة أخرى أن أسلوب المرأة في إدراكها ومواجهتها للضغوط النفسية ذات تأثير على توافقها النفسي والاجتماعي وتمتعها بالصحة النفسية، ويؤكد ذلك نتائج بحث كل من (ويرسما وبيرج، 1991) وعلى ذلك فالمرأة المقاومة للضغوط النفسية تتسم بمستوى مرتفع من التوافق والصحة النفسية.

وتكمن أهمية الدراسة في الدور الايجابي الذي تلعبه التمرينات الرياضية في تحسين الصحة النفسية للأفراد لها حسب ما أكدته الدراسات السابقة، والتي تبرز في بناء العلاقات مع الآخرين والاندماج في المجتمع وتحسين الصحة النفسية لهم الأمر الذي يؤدي للوصول إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

وتحاول الباحثة أن تختبر مدى أهمية ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية وتحديداً الإناث الممارسين للنشاط الرياضي لأول مرة والمنتسبين لأحد مراكز اللياقة البدنية المنتشرة في المملكة ومعرفة ما إذا كان هناك أثر سواء ايجابياً أو سلبياً على درجة التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين، ومن خلال هذه الدراسة سوف يتضح للباحثة دور الأنشطة الرياضية فيما يتعلق بدرجة التوافق النفسي وإلاجتماعي للمشاركات في مراكز اللياقة البدنية.

## مشكلة الدراسة

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية طريقاً واضحاً يتنافس ويندفع إليه الرجال والنساء والشيوخ والأطفال لما لها من آثار تعود بالنفع العام لمزاوليها.

وباعتقادنا أن المرأة أكثر احتياجا للرياضة من الرجل بحكم قلة حركتها وطبيعة عملها وأحيانا نوع مهنتها أن كان في المصنع أو المنزل كل ذلك يستوجب أن تقوم المرأة بممارسة الأنشطة الرياضية بصورة أكثر من الرجل لكي تعوض عن ذلك بالنشاط الرياضي، ولا يغيب عن بالنا أيضاً أن طبيعة الحياة الفسيولوجية للمرأة والمتمثلة بالحمل والولادة والظروف بعد الحمل والدورة الشهرية كل ذلك بحاجة ماسة إلى الحركة والنشاط الرياضي كي تعود المرأة لوضعها الطبيعي (الربضي، 2008).

ورأت الباحثة أن السبب المباشر في جعل المرأة هدفاً للدراسة هو تشجيعها على الممارسة الرياضية بسبب كثرة الضغوط الواقعة عليها سواء كانت ضغوط جسمانية أو فكرية والناتجة من طبيعة عملها أو كربة منزل لتستفيد من قدرة هذه التمارين على التحكم في الانفعالات والتخفيف من حدتها واستبدالها بتصرفات مقبولة. وهذه ما نراه اليوم حيث تتوجه العديد من السيدات بعد الدوام الرسمي لها لممارسة الأنشطة الرياضية كاستراتيجيه يمكن التخلص من خلالها من الضغوط النفسية المتراكمة عليها.

وظهرت مشكلة الدراسة من خلال اشتراك الباحثة في إحدى مراكز اللياقة البدنية ورؤيتها للتزايد في إقبال السيدات على الانتساب لها، فرأت أن هناك تفاعلا واندماجاً بين الأفراد في النواحي الاجتماعية السلوكية وبدت مظاهر السرور واضحة عليهم، على العكس من الإشخاص

غير الممارسين أو الذين هم في بداية الانتساب أي في الزيارات الأولى للمركز حيث بدت عليهم آثار طبيعة الحياة المعاصرة التي تتبدل وتتغير كل يوم والتي تستوجب من الأفراد التوقف ملياً للانتقال بين متغيراتها والتخفيف من صعوباتها. ومن هنا نبعت مشكلة الدراسة في التساؤل الذي دار في ذهن الباحثة وهو المرتبط بدراسة تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية قبل وبعد المشاركة.

**أهداف الدراسة**

هدفت الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف إلى درجة التوافق النفسي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية قبل البدء الفعلي بممارسة الأنشطة الرياضية.
2. التعرف إلى درجة التوافق النفسي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية بعد الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية.
3. التعرف إلى الفروق في درجة التوافق النفسي قبل وبعد الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية.
4. التعرف إلى الفروق في درجة التوافق النفسي تبعاً لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، المهنة، الحالة الاجتماعية، والوزن.

## تساؤلات الدراسة

- ما هي درجة التوافق النفسي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية قبل البدء الفعلي بممارسة الأنشطة الرياضية؟
- ما هي درجة التوافق النفسي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية بعد الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً في درجة التوافق النفسي لدى المشاركات بمراكز اللياقة البدنية قبل وبعد الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعاً لمتغير العمر؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعاً لمتغير المهنة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعا لمتغير الوزن؟

## مجالات الدراسة:

1. المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في بعض مراكز اللياقة البدنية وهي:
   - مركز تمارا للياقة البدنية
   - مركز فليكس للياقة البدنية

- مركز أنت للياقة البدنية
- الأكاديمية الدولية للياقة البدنية
- آلاء سنتر للياقة البدنية

2. المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على الأفراد المشاركات لأول مرة في مراكز اللياقة البدنية.
3. المجال الزماني: تم تطبيق الاستبانة في الفترة الواقعة بين 2008/12/1 إلى 2009/1/15.

**مصطلحات الدراسة**

- **التوافق:** حالة وقتية تتزن فيها قوى المجال بما فيه الشخص ذاته، فكل مجال إنساني يتضمن عديدا من القوى المتنافرة المتنازعة ويتضمن الإنسان الذي سينمو بسلوكه نموا خاصا حسب نظام هذه القوى حيث ينعكس عليه تأثير هذا النمو (زهران، 1978).
- **التوافق الشخصي:** مجموعة من الاستجابات التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن وهو السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الداخلية الأولية الفسيولوجية والثانوية المكتسبة (باهي، حسن، 2002).
- **التوافق الاجتماعي:** القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي (باهي، حسن، 2002).

- **الضغوط النفسية:** الحمل الذي يقع على أجهزة الجسم وما يتبعه من استجابات بغرض التكيف أو التوافق ومواجهة تلك التغييرات لاحتفاظ الفرد بحالة التوازن العضوي والكيميائي والانفعالي (راتب، 2004).
- **الصحة النفسية:** توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم عموماً مع حد أقصى والرضا والانشراح والسلوك لاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها(منظمة الصحة العالمية).

# الفصل الثاني

# الإطار النظري والدراسات السابقة

# الفصل الثاني

## الإطار النظري

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإطار النظري للدراسة والدراسات التي تناولت موضوع التوافق بشكل عام والتوافق النفسي وعلاقته بالممارسة الرياضية بشكل خاص.

يحاول الفرد دائما أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه، ولكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه بعقبات أو تؤخره صعوبات وموانع وهو بذلك معرض لأحباطات عديدة، تفقده حالة التوازن الانفعالي، ولذا ينبغي على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات، أو أن يغير من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلة ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعلم حتى تتحقق أهدافه ويخفف من حدة التواتر النفسي أو الإحباط الناجم عن وجود العوائق في سبيل تحقيق أهدافه وبالتالي عجزه عن إشباع دوافعه وبذلك يستعيد حالة الاتزان والانسجام ويمهد السبيل أمام استمرار النمو والحياة، وهذه الحالة هي ما نطلق عليها التوافق الشخصي. (محمد وآخرون، 2004).

وعلى الرغم من أهمية مفهوم التوافق إلا انه لم يستقر بعد على تعريف محدد له، فقد استخدم بمعان مختلفة، كالتكيف في مجال العلوم البيولوجية أو التوافق في مجال الصحة النفسية (باهي، 2002).

ويشير الداهري (2008) إلى الرؤى النظرية التي تناولت مفهوم التوافق النفسي فيمكن استعراض بعضها والتي من أبرزها رؤية (أدلر) والذي يوضح أن الشعور بالنقص يقود إلى عدم التوافق أو أن الكفاح من اجل التفوق يقود إلى التوافق.

أما (ماسلو) فقد أوضح أن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية حسب أولوياتها.

أما (هورناي) فقد بينت أن التوافق وعدم التوافق يرجعان إلى عملية التنشئة الاجتماعية وإلى علاقة الشخص بذاته والتي تعد أساساً للصحة النفسية.

أن التعدد في معاني مفهوم التوافق يرجع إلى الاختلاف في الرؤى النظرية لدى علماء النفس وكثرة استخدامه في ميادين الفكر الإنساني، وأن تحديد مفهوم التوافق سيظل مليئاً بالثغرات التي لا يغني عنها إلا الموضوع نفسه.

أما (ايدليبرج) فيرى أن التوافق تكامل للحاجات الغريزية مع شروط ومتطلبات العالم الخارجي ومقتضيات الأنا الأعلى.

أما وارين (1974) فيعبر عن التوافق بأنه عملية يصبح بها الكائن الحي أكثر تلاؤماً في علاقته مع البيئة، أو مع الموقف كله بيئياً أو داخلياً، وأشار إلى أنه عادة ما يستخدم مفهوم التوافق كمرادف لمصطلح التكيف والذي يعبر عن التحسن الناتج عن التغيير، أما التوافق فيشير إلى توليد علاقة جديدة بالإضافة إلى ذلك.

ومن خلال رجوع الباحثة إلى العديد من المراجع التي تناولت مفهوم التوافق النفسي، وفي ضوء التعريفات والآراء النظرية السابقة الذكر، نلاحظ أن معظم علماء النفس أجمعوا على أن

التوافق يتضمن توافق الفرد مع البيئة التي تحيط به وكلا المجالين لا ينفصل إحداهما عن الآخر باعتبار أن الإنسان وحدة بيولوجية واحدة لا يمكن تجزأتها يؤثر بالبيئة ويتأثر بها.

**أبعاد التوافق**

أن عملية التوافق متعددة الأبعاد ويمكن النظر إليها من خلال مظهرين أساسين، حيث اتفقت أغلب الآراء على ما يلي كما أشار بطرس 2008:

1. التوافق الذاتي: وهو يشمل السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها وإشباع الحاجات والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو في مراحله المتتالية وهو ما يحقق الأمن النفسي للإنسان.

وعليه فإن التوافق النفسي الانفعالي يتضمن:

- الرضا عن الذات وتقبل الفرد لذاته.
- الإحساس بمحبة الآخرين واحترامهم.
- القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر.
- الانسجام في الآراء والطباع.
- الإحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس.
- الإحساس بالواجبات وعدم الأنانية.
- عدم الخوف والقلق والتوتر.
- الخلو من الصراعات النفسية.

- عدم الإحساس بالذنب.
- الخلو من مشاعر الغيرة والحسد.
- الخلو من الاكتئاب أو الانطواء.
- الانسجام العاطفي مع الشريك الآخر.
- القدرة على ضبط النفس.
- الإيمان بالله وممارسة الطقوس الدينية والقناعة في الحياة (بطرس، 2008).

**2- البعد الاجتماعي:**

يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي والتغير الاجتماعي والأساليب الثقافية السائدة في المجتمع والتفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الناجحة مع الآخرين من وتقبل نقدهم وسهولة الاختلاط معهم والسلوك العادي مع الجنس الآخر والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية.

وعليه فان التوافق الاجتماعي يتضمن:

- العلاقة الحسنة مع الآخرين.
- الاعتراف بحاجات الآخرين.
- توفير التعاون والتكامل في إشباع الحاجات والرغبات .
- التسامح والمحبة للآخرين .
- تبادل الآراء والأفكار والعواطف .
- التحرر من الوحدة .
- الإحساس بالانتماء إلى الأسرة أو إلى المجتمع.

- احترام وتقدير أفكار ومشاعر الآخرين.
- عدم التسلط أو العناد أو القسوة على الآخرين.
- التحرر من الميول المضادة للآخرين.
- الالتزام بالأخلاقيات وبالقيم الدينية (بطرس، 2008).

وبين محمد وآخرون (2004) أن هناك عوائق تمنع الإنسان من تحقيق أهدافه ويمنعه من إشباع حاجاته بعضها داخلي يرجع للإنسان نفسه، وبعضها الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيشها ومن أهمها العوائق الجسمية المتمثلة بالتشوهات الجسمية، نقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، كذلك العوائق النفسية التي تتمحور حول نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس حركية أو خلل في نمو الشخصية، كذلك الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على المفاضلة بينها واختيار أي منها في الوقت المناسب.

ومن العوائق المباشرة أيضاً العوائق المادية والاقتصادية حيث يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة.

كذلك تعتبر العوائق الاجتماعية المتمثلة بالقيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات التي قد تعوق الفرد عن تحقيق لبعض أهدافه.

وبما أن التوافق يتطلب من الفرد الانسجام مع الموقف الذي تفرضه عليه بيئته أي مثير خارجي، وسواء تعرض إلى مثير داخلي من الشخص نفسه فان استجابته يمكن أن تعبر عن توافق نفسي بسيط، أو توافق نفسي صعب، وهذا يقودنا انه عند تحليل عملية التوافق نجدها تبدأ من مثير يدفع بالشخص ليبدي ردة فعل متناسبة لتوصله إلى هدفه مباشرة بدون تعب، أما إذا ما وصل إلى

هدفه ولجأ إلى الحيل الدفاعية أو تغيير الهدف وبذل المزيد من الجهد مما أدى به إلى التعب فهو ما يؤدي بالفرد إلى التوافق النفسي الصعب (محمد وآخرون،2004).

## التوافق والصحة النفسية

يجمع معظم الباحثين على ضرورة التوحيد بين الصحة النفسية وحسن التوافق فقد أشار بطرس (2008) أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق، وان حالات عدم التوافق ما هي إلا مؤشر على اختلال الصحة النفسية، وبين الباحثين أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل احد مظاهرها، فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل توافرها.

وإذا كانت الصحة النفسية في نظر العديد من علماء النفس تعني علم التوافق، فقد بين (تندال) العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق بالتالي:

1. تكامل شخصية الفرد.
2. التوافق مع المطالب الاجتماعية.
3. زيادة النضج.
4. قبول الواقع وتحمل مشاقة.
5. عدم التهور من خلال الاستجابات الانفعالية(الداهري، 2008).

وترى الباحثة أن قدرة الفرد على ألاندماج مع نفسه وبيئته وتحقيق السرور والابتهاج والبعد عن التوتر والقلق تمثل أساساً لصحته النفسية والبدنية على حد سواء ودليل واضح على توافقه الشخصي والاجتماعي.

## التوافق النفسي وعلاقته بالأنشطة الرياضية

أن ممارسة الفرد للأنشطة الرياضية تكسبه درجة عالية من التوافق النفسي والاجتماعي، وهذا ما بينه كل من باهي وآخرون (2002) حيث انه يستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به، وهذه أكبر علامة للصحة النفسية العالية، فهي تكسب الفرد المرح والسعادة.

وتلعب الأنشطة الرياضية دوراً ايجابياً كبيراً في بناء العلاقات الاجتماعية وتحسينها وتنمية السمات الخلقية والإدارية للأفراد وتنمية ثقة الفرد بنفسه وبقدراته وإكسابه التصميم والإدارة على تحقيق الأهداف التي يضعها لنفسه.

وأشارت العديد من الدراسات إلى وجود فروق جوهرية في درجة التوافق الشخصي مقارنة بين الأشخاص اللائقين بدنياً وغير اللائقين وهذا ما أشارت إليه دراسة الطميزي 2007 والحوري (2006) حيث أشارت نتائج دراستهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي للأشخاص الممارسين للأنشطة الرياضية.

وبعد التعرف على مفهوم التوافق النفسي ومعرفة أبعاده وعلاقته بالصحة النفسية للأفراد وكذلك علاقته بالأنشطة الرياضية تبرز أهمية تحديد المؤشرات التي تصل بنا للتوافق والتي يمكن إجمالها بقدرة الشخص على تكوين اتجاهات اجتماعية ايجابية وتوافر سمات شخصية من أهمها الثبات والثقة بالنفس وتقدير الذات والقدرة على اتخاذ القرارات، كذلك إلغاء النظرة التشاؤمية لتحل محلها النظرة التفاؤلية للحياة.

وإذا كانت التقنيات الحديثة دخلت جميع مجالات حياتنا والتي من ضمنها مراكز اللياقة البدنية التي باتت منتشرة في كل مكان والمجهزة بأحدث الأدوات والمعدات، ومع اختلاف نظرة الأفراد إلى الممارسة الرياضية وقدرتها على تحقيق التوافق النفسي لهم بدت رغبة الباحثة بالتعرف على درجة التوافق النفسي للأفراد المشاركات في هذه المراكز ومعرفة ما إذا كان هناك تأثير للممارسة الرياضية عن طريق هذه المراكز دوراً في تحقيق التوافق النفسي.

ومن المعروف أن ممارسة التمرينات الرياضية تؤدي إلى رفع فعالية أعضاء الجسم بالشكل الذي يؤدي إلى رفع مقاومتها للإجهاد، وتولد شعورا بالهناء خاصة من خلال تأثيراتها الفسيولوجية مثل إطلاق الاندروفين والموصلات العصبية الأخرى، وعندما يتم الاسترخاء فان ذلك يحرر العضلات من التوتر ويزيد من سعة الأوعية الدموية ويقلل من ترسب الكيماويات فيها ويحفظ وزن الجسم، كذلك فان لها تأثيرات نفسية مثل تنظيم مستوى الاستثارة والابتعاد عن النشاط الروتيني وتقدير الذات النابع من الأداء الناجح (عبد المعطي، 2006).

وفي هذا الجانب لا بد من إلا شارة إلى الكم الهائل والكبير في أعداد الأندية الرياضية ومراكز اللياقة البدنية والتي أنشأت للمحافظة على الصحة بشكل عام لما لها من تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على النواحي الفسيولوجية والسيكولوجية على حد سواء للأفراد الممارسين، الأمر الذي يؤدي إلى وصول الفرد لمستوى من الصحة يكون مقبولا نوعا ما.

ولعل أهم ما يميز هذه الأندية هو تعدد نواحي النشاط فيها مما يجعلها قادرة على تحقيق رغبات واحتياجات الأفراد البدنية والنفسية وبالتالي تحقيق التوافق النفسي.

## ثانيا: الدراسات السابقة

قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة متبعة التسلسل التاريخي للدراسات، إذ بدأت بالدراسات الأحدث فالأقدم وعلى النحو التالي:

قام الطميزي (2007) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى درجة التوافق النفسي والاجتماعي لذوي التحديات الحركية من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية وتكونت عينة الدراسة من (191) فردا من المنتسبين للأندية المسجلة في اللجنة البارالمبية الأردنية منهم (115) ممارس و(76) غير ممارس قام الباحث بتطوير مقياس للتوافق النفسي والاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي والاجتماعي ما بين الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي والاجتماعي للممارسين وغير الممارسين تغري لمتغيرات الجنس والعمر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الجامعي، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي والاجتماعي للممارسين تعزى لمتغيري نوع النشاط وعدد سنوات الممارسة.

أجرى الحوري (2006) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التوافق النفسي والانجاز الرقمي للاعبي ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة للاعبي الساحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (111) لاعبا، وتم تطبيق مقياس التوافق النفسي للألعاب الفردية على أفراد العينة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين مستوى

التوافق النفسي والانجاز لدى لاعبو الاركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة وأوصى الباحث بضرورة تطبيق مقياس التوافق النفسي على اللاعبين بين فترة وأخرى للوقوف على مستوى توافق اللاعبين نفسيا .

قام الزنامي (2005) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن مهنة التعليم لدى معلمي مرحلة التعليم الثانوي في اليمن ومعلمي التعليم الثانوي في السودان. وشملت عينة الدراسة على عينة من معلمي مرحلة التعليم الثانوي العام الذكور في مدارس مدينة صنعاء في اليمن ومدارس ولاية الخرطوم الحكومية في السودان وبلغ حجمها (269) معلما.

استخدم الباحث استبيان التوافق النفسي والاجتماعي (دهيو. بل)، والرضا عن مهنة التعليم من إعداد الباحث نفسه، وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مرحلة التعليم الثانوي في اليمن ومعلمي مرحلة التعليم الثانوي في السودان في التوافق النفسي والرضا عن مهنة التعليم تبعا لمتغيرات الدراسة (الحالة الاجتماعية، المؤهل، التخصص الدراسي، مدة الخبرة). وإلى وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين معلمي مرحلة التعليم الثانوي في اليمن ومعلمي مرحلة التعليم الثانوي في السودان في التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن مهنة التعليم تبعا لمكان الدراسة (اليمن، السودان) لصالح المعلمين في السودان.

قام الدلي (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف على اثر أسلوبين إرشاديين (المناقشة والمناقشة بإجماع الرأي) في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدي طلبة المرحلة المتوسطة، وتكوين عين الدراسة من (105) طالبا موزعين على ثلاثة مدراس اختيرت عشوائيا، اثنتان تمثل المجموعتين التجريبية وواحدة ضابطة بواقع (35) طالب في كل مجموعة.

إذ تعرضت المجموعة الأولى للبرنامج الإرشادي بأسلوب المناقشة فقط، وتعرضت المجموعة الثانية الإرشادي بأسلوب المناقشة والإجماع بالرأي. أما المجموعة الضابطة فلم تتعرض للبرنامج الإرشادي، وقد قم تطبيق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي قبيل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة. وأظهرت النتائج إن هناك فرق دال إحصائيا في التوافق النفسي والاجتماعي بين المجموعة التجريبية والأولى التي تعرضت للبرنامج الإرشادي بأسلوب المناقشة فقط، وبين المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج ولصالح أسلوب المناقشة، كما أظهرت وجود فرق دال إحصائيا في التوافق النفسي والاجتماعي بين المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت للبرنامج الإرشادي بأسلوب المناقشة فقط وبين المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي بأسلوب المناقشة والإجماع الرأي.

أجرت الصرايرة (2001) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التوافق النفسي والجنس على كل من مستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر الملحقين بالمدارس الحكومية التابعة لتربية الكرك. وتكونت عينة الدراسة من (658) طالبا وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية واستخدمت في هذه الدراسة مقياسين: أحدهما لقياس التوافق النفسي والآخر لقياس مستوى الطموح. وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود أثر للتفاعل بين التوافق النفسي والجنس على مستوى الطموح كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في التحصيل الدراسي تعزى لاختلاف مستوى التوافق النفسي في حين أشارت النتائج إلى وجود فروق في التحصيل الدراسي بين الذكور والإناث لصالح الإناث. كما توصلت إلى وجود فروق في التوافق النفسي بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

قام مارش وآخرون (1995) بدراسة هدفت للتعرف إلى الفروق في مفهوم الذات لدى الرياضيين النخبة وغير الرياضيين وقد تكونت عينة الدراسة من (83) رياضيا وعينة معيارية من غير الرياضيين (2,436) حيث تم قياس مفهوم الذات من خلال مقياس مفهوم الذات (SDQ). وأشارت النتائج إلى أن مفهوم الذات للقدرة البدنية لدى الرياضيين أفضل من غير الرياضيين، كذلك عدم وجود اختلاف في مفهوم الذات المتعلقة بالمظهر البدني بين الرياضيين النخبة وغير الرياضيين وأشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق في مفهوم الذات الاجتماعية ولصالح الرياضيين.

أجرى الرطروط (1994) دراسة هدفت إلى معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في الأردن، وتحديد أهم تلك الدوافع، وتكونت عينة الدراسة من (534) مشاركا ومشاركة من مختلف مراكز اللياقة البدنية في الأردن. أظهرت نتائج الدراسة أن دوافع اللياقة البدنية والصحية احتلت المرتبة الأولى وان الدوافع النفسية احتلت المرتبة الخامسة من أصل تسعة، وابرز ما أوصى به الباحث إجراء دراسات مشابهة تتعلق بتطوير مراكز اللياقة البدنية بالأردن.

قامت دوريش (1993) بدراسة هدفت إلى التعرف على الاستراتجيات التي يستخدمها الطلبة في مرحلة الثانوية في عمان العاصمة للتوافق مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها. كما اهتمت الدراسة بالتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في استخدام هذه الاستراتيجيات. ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة ببناء استبيان وتطبيقه على عينة مؤلفة من (1094) طالبا وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الاستراتيجيات المحددة في هذه الدراسة استراتيجيات يستخدمها الطلبة في المرحلة الثانوية في عمان العاصمة. كما بينت نتائج الدراسة أن استراتيجيات

الطرق المعرفية، والانعزال، والاسترخاء، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والتعبير عن المشاعر استراتيجيات كثيرة الاستخدام من قبل الطلبة، وأن استراتيجيات التمرينات الجسمية، والتحول عن الموقف وتجنبه، وممارسة عادات معينة، والعدوان الفظي والجسدي استراتيجيات قليلة الاستخدام من قبل الطلبة.

دراسة حسن (1992) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي الشخصي والحركي ومستوي الأداء المهاري في الجمباز من خلال تصميم مقياس للتوافق النفسي (الشخصي) في الجمباز على عينة قوامها(160) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية للعام الجامعي (1991 – 1992م) وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لمناسبته هذه الدراسة، وقد توصلت الباحثة إلى وجود علاقة طردية بين التوافق النفسي والحركي ومستوى الأداء المهاري في أجهزة الجمباز.

كما توصلت نتائج الدراسة كذلك إلى أن التوافق النفسي يعتبر جانب هـام مـن جوانـب الشخصية الذي يميز الطالبة التي تتصف بدرجة عالية من التوافق الحركي وقد أوصت الباحثة إلى ضرورية تطبيق مقياس التوافق النفسي في مجال تدريس الجمباز.

أجرت عبد الرحمن (1988) دراسة هدفت إلى وضع مقياس للتوافق التنفسي لمسابقات الميدان والمضمار على عينة عشوائية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية والقاهرة وقد بلغت العينة 240 طالبة بواقع 12 طالبة من كل كلية، وقد استخدمت الباحث المنهج الوصفي المسحي لمناسبته وطبيعة الدراسة، وتوصلت إلى أن هناك علاقة ذو دلاله إحصائية بين التوافق الشخصي النفسي والتوافق الاجتماعي وهذا يؤكد أن أبعاد المقياس كانت متناسقة مع

بعضها في قياس الهدف الذي وضعت من أجله وقد أوصت الباحث إلى ضرورة استخدام هذا المقياس لمعرفة التوافق النفسي لدى لاعبي الميدان والمضمار.

قام توماس ورتيشارد (Richard, Tomas,1985) بدراسة هدفت للتعرف على الدوافع النفسية للمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وتم استخدام استبيان مكون من (33) فقرة لجمع البيانات على عينة قوامها (137) وبمتوسط عمري (20،5) لأعمار (18، 57) سنه وجاءت النتائج تشير إلى الدوافع التالية:

– دوافع اللياقة البدنية، دوافع اجتماعية، دوافع نفسية، دوافع ترويحية.

أجرت الرواش (1985) دراسة هدفت للتعرف إلى العلاقة بين التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات لدى الممارسين وغير الممارسين للرياضة، تكونت عينة الدراسة من (100) من تلاميذ المرحلة الابتدائية في منطقة غرب القاهرة، وقد تم تطبيق اختبار الشخصية للأطفال والذي يقيس التكيف الاجتماعي وكذلك مقياس مفهوم الذات، وأشارت النتائج إلى أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي يتمتعون بمستوى أفضل من التكيف ومفهوم الذات من غير الممارسين، كما أن الجمع بين الممارسة ومشاهدة الأنشطة الرياضية يعطي نتائج ايجابية أفضل من الممارسة بمفردها وذلك فيما يتعلق بالتكيف الاجتماعي ومفهوم الذات.

قام راسكن وشامير (Ruskin, Shamir, 1984) بدراسة هدفت للتعرف على دوافع المشاركين في الأنشطة الرياضية خلال أوقات الفراغ على العينة بلغت (428) من الذكور تتراوح أعمارهم بين (22 ،46) سنه، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات لقائمة بلغت 33 فقرة، وكانت النتائج هذه الدراسة أن من أهم الدوافع للمشاركة في الأنشطة الرياضية هي دوافع اللياقة البدنية والصحية وتحقيق المكانه الإجتماعية والترويح عن النفس والإسترخاء.

دراسة هوفمان (Hoffman, 1984) بعنوان الاستقلال النفسي عن الوالدين لدى الأفراد في المراهقة المتأخرة. حيث عرض الباحث في دراسته لمحاولة تقديم تصور عن الجوانب المختلفة للاستقلال النفسي لدى المراهقين عن والديهم، وقام بتطوير مقياس للاستقلال النفسي للمراهقة المتأخرة وعرض وصفا لها، وتوصل إلى تحديد أربعه مقاييس فرعية هي الاستقلال الوظيفي، والاستقلال العاطفي، استقلال الصراعات، واستقلال الاتجاهات وحسب معاملات الارتباط بين مقياس الاستقلال النفسي ومقياس التوافق الشخصي على قائمة الصفات الشخصية وكذلك الدرجات الخاصة بالمشكلات في المقررات الدراسية والعلاقات العاطفية، وتكونت عينه دراسية من 75 طالبة من طلاب الجامعة. وأوضحت النتائج أن زيادة الاستقلال في الصراعات يرتبط ايجابيا مع زيادة التوافق الشخصي وبصفة خاصة في جانب العلاقات العاطفية. كما وجد أن زيادة الاستقلال العاطفي يرتبط أكثر مع تحسن في التوافق الأكاديمي.

عبد الدايم (1980) فقد أجرت دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التكيف النفسي والاجتماعي لكبار السن، واختارت الباحثة العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (60 فردا رجلا وإناثا) قسموا إلى مجموعتين تجريبيه وعددها (30) فردا من الإناث والذكور وضابطة عددها (30) فردا أيضا.استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واستعانت بمقياس التكيف لكبار السن تصميم نفسها، ومن أهم النتائج أنه توجد فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية من حيث التكيف الاجتماعي، وذلك بعد إدخال البرنامج الرياضي وممارسة النشاط الرياضي المنظم.

أجرت حسن (1977) دراسة هدفت إلى دراسة التكيف العام وعلاقته بمستوى اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية، واجري البحث على العينية قوامها (381) تلميذة من تلك

المرحلة واستخدمت الباحثة المنهج المسحي واستعانت باختبار الشخصية واختبارات اللياقة البدنية المعدلة للاتحاد الأمريكي، وكان من أهم النتائج وجود فروق فردية في مستوى اللياقة البدنية وقد أظهرت أن المستوى (المتوسط) أكثر تكيف في النواحي الشخصية والاجتماعية ويتمتع بتكيف عام أفضل من كل من المستوى الرياضي الجيد والمتفوق رياضيا.

قام فريمان (1967) بدراسة هدفت إلى التعرف على سمات الشخصية الرياضية وتكيفها مع البيئة، وكانت عينة البحث مكونات من ثلاث مجموعات:

**المجموعة الأولى**: من المتفوقين رياضيا، و**المجموعة الثانية**: من الممارسين للأنـــشطة الرياضية. و**المجموعة الثالثـــة** من الأفراد العاديين الذي لا يمارسون الأنشطة الرياضية، بغرض التعرف على سمات الشخصية الرياضية واستخدام الباحث اختبار رورشاخ واختبار القدرة العقلية ومن أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق في كل من التكيـــف الشخـــصي والاجتمـــاعي لـــصالح مجموعة المتفوقين رياضيا .

**التعليق على الدراسات السابقة**

من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية فقد وجدت الباحثة الكثير من الدراسات السابقة المرتبطة في دراستها إلا انه كان من الصعب عليها إيجاد دراسات مشابهة. وتناولت الدراسات المذكورة أعلاه مفهوم التوافق النفسي والتكيف مع البيئة ودراستهم ضمن متغيرات مختلفة، فمنها تأثير التوافق النفسي لذوي التحديات الحركية، ومنها ما وضع مقياس خاص للتوافق النفسي لمسابقات الميدان والمضمار، ومنها تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي والتكيف مع البيئة لكبار السن وعلاقة التوافق النفسي بالتحصيل الدراسي.

وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بأنها كانت متخصصة في دراسة الناحية النفسية للمرأة وتحديدا المشاركات في مراكز اللياقة البدنية لأول مرة، إذ تناولت الجانب النفسي للمرأة التي تعاني الكثير من الضغوط وتعدد الأدوار التي تقوم بها، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى بسبب قلة الدراسات التي جعلت من الجانب النفسي للمرأة محورا لدراستها.

وتشير الباحثة أنه من خلال العرض للدراسات السابقة قد استطاعت الاهتداء في تحديد جوانب الدراسة والتعرف على منهجية الدراسة.

# الفصل الثالث

# الطريقـــة والإجـراءات

# الفصل الثالث

# الطريقة والإجراءات

## منهجية الدراسة

استخدمت الباحثة منهج شبة تجريبي بأحد صوره وهي الطريقة المسحية نظرا لملائمته مع طبيعة الدراسة.

## مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من الأفراد المشاركات في مراكز اللياقة البدنية والممارسات للنشاط الرياضي لأول مرة.

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (91) مشاركة ممن يمارسون الأنشطة الرياضية لأول مرة في مراكز اللياقة البدنية، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والجدول رقم (1) يوضح توصيف أفراد عينة الدراسة تبعا للمتغيرات المستقلة.

## جدول (1)

**توصيف أفراد العينة تبعا لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي ،المهنة، الحالة الاجتماعية، الوزن**

| المتغير | الفئة | العدد | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|
| العمر | اقل من 25 سنة | 46 | 50.55 |
| | 26 - 35سنة | 31 | 34.07 |
| | 36 - 45سنة | 14 | 15.38 |
| | الكلي | 91 | 100.00 |
| المؤهل العلمي | ثانوية عامة | 12 | 13.19 |
| | دبلوم | 9 | 9.89 |
| | بكالوريوس | 61 | 67.03 |
| | دراسات عليا | 9 | 9.89 |
| | **الكلي** | **91** | **100.00** |
| المهنة | طالبة | 30 | 32.97 |
| | موظفة | 38 | 41.76 |
| | ربة بيت | 23 | 25.27 |
| | الكلي | 91 | 100.00 |
| الحالة الاجتماعية | انسة | 49 | 53.85 |
| | متزوجة | 42 | 46.15 |
| | **الكلي** | 91 | **100.00** |
| الوزن | 50 - 55كغم | 14 | 15.38 |
| | 56 – 60 كغم | 15 | 16.48 |
| | 61 - 65 كغم | 15 | 16.48 |
| | 66 - 70 كغم | 26 | 28.57 |
| | 70 كغم فما فوق | 21 | 23.08 |
| | **الكلي** | **91** | **100.00** |

يبين الجدول (1) أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، والمهنة، الحالة الاجتماعية والوزن، وبعد تطبيق الاستبيان والقيام بالمعالجة الإحصائية أظهرت النتائج فيما يتعلق بالحالة الاجتماعية أنه لا يوجد سيدات مطلقات أو أرامل سوى واحدة وبالتالي تم إضافتها إلى العدد الكلي باعتبارها قيم وحيدة حتى تتم العملية الإحصائية بشكلها الصحيح ، أما متغيرات الدراسة الأخرى فلم يتم عليها أي تعديل.

**أداة الدراسة**

قامت الباحثة باستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات وتم تصميم أداة الدراسة وفقا للخطوات التالية:

- مراجعة الأبحاث والدراسات المتعلقة بمفهوم التوافق النفسي.
- مراجعة الأدوات التي استخدمها الباحثون في دراساتهم.
- الرجوع إلى العديد من الاختبارات التي تختص بمقياس التوافق النفسي والشخصي والصحة النفسية والقلق مثل مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني، مقياس القلق لـــ ديموند كاتل، واستمارة تحليل الذات ل جانيت تيلر.
- إعداد الصيغة الأولية للاستبيان وتم عرضها على هيئة من المحكمين مكونة من 8 محكمين من حملة الدكتوراه وذلك للتأكد من مناسبة الفقرات لكلا المجالين وصياغة الفقرات وعددها وما يرونه مناسبا في حذف أو إضافة أو تعديل بعض الفقرات حيث شملت الاستبانة بصورتها الأولية على 50 فقرة وبعد عرضها على هيئة المحكمين تم تعديل الفقرات بصورتها الحالية المبينة في الملحق رقم 3 حيث شملت على 63 فقرة، وتضمنت الاستبانة بعدين للتوافق هما

التوافق الشخصي والاجتماعي. وكذلك تم إضافة الوزن كمتغير تابع في الدراسة بناءً على طلب المحكمين.

- تكوين سلم الإجابة من ثلاث إجابات كالتالي: نعم، محايد، لا.

( نعم = 3 درجات ) . ( محايد = 2 ) . ( لا = 1 درجة ) .

- الطلب من المشاركات وضع إشارة ( √ ) في العمود المناسب ووفق سلم التدريج المستخدم.

## صدق الأداة

تم استخدام صدق المحتوى وذلك عن طريق عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه لإبداء الرأي حول ملائمة كل فقرة للمجال وحول الصياغة والوضوح ومناسبتها لقياس درجة التوافق النفسي والاجتماعي.

وطلب من المحكمين إضافة أي تعديلات يرونها مناسبة لكل فقرة من فقرات الاستبيان، وقد تم اختيار الفقرات التي أجمع عليها المحكمون، حيث وصل عددها النهائي إلى 20 فقرة في مجال التوافق الشخصي، و16 فقرة في مجال التوافق الاجتماعي، وبعد إجراء التعديلات تم بناء الأداة في صورتها النهائية.

## إجراءات توزيع الاستبانة

بعد ان قامت الباحثة بتحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها ومتغيراتها تم تحديد مجتمع الدراسة والعينة ثم تم بناء أداة الدراسة من خلال مراجعة الأدبيات التربوية والدراسات السابقة حيث تم التأكد من صدق الأداة وثباتها.

وبعد إجراءات بناء وتعديل الاستبانة تم توزيعها على 130 مشاركة من مجتمع الدراسة حيث أرفق مع كل استبانه التعليمات الضرورية للإجابة عليها، بعدها قامت الباحثة بإجراء زيارة ميدانية للمراكز للتنسيق على كيفية إجراء وتوزيع الاستبانة، وتم شرح الغرض من الدراسة أهميتها، وبيان المعلومات الضرورية والإجابة على أية استفسارات يمكن طرحها للوصول إلى بيانات صادقة من قبل عينة الدراسة. وبعد ذلك تم جمع الاستبيانات فور انتهاء المشاركات مثن تعبئتها والتنسيق معهم للقيام بإجراء القياس البعدي لهم والمقابلة بعد 6 أسابيع من تاريخ إجراء القياس القبلي.

**ثبات الأداة**

تم حساب معامل الثبات للأداة عن طريق تطبيق معادلة كرونباخ ألفا وجاءت درجة الثبات لمجال التوافق الشخصي مع الذات (825، 0)، والتوافق الاجتماعي (0,847)، والأداة ككل (0,891 ) و يشير ذلك الى وجود درجة ثبات عالية لأغراض تطبيق الدراسة .

**تطبيق الأداة**

بعد أن تم اختيار عينة الدراسة قامت الباحثة بتوزيع الأداة بتاريخ 2008/12/1 وعلى النحو التالي:

- قامت الباحثة بتوزيع الاستبيانات على مراكز اللياقة البدنية.
- قامت الباحثة باستلام الاستبيانات المسترجعة من مراكز اللياقة البدنية.
- بلغت حصيلة الجمع (91) استبيان من أصل 130 استبيان.

الاستبيانات الموزعة والمسترجعة والمستبعدة والمحللة إحصائيا

| الاستبيانات الموزعة | المسترجعة | المستبعدة | المحللة إحصائيا |
|---|---|---|---|
| 130 | 107 | 16 | 91 |

- تم استبعاد (16) استبيان من مختلف مراكز اللياقة البدنية وذلك لعدم استيفاءها شروط الإجابة على الفقرات أو ترك بعض الفقرات بدون إجابة وتم حذف أي استبيان لـم تكتمـل شـروط الإجابة.

- تم إجراء المعالجة الإحصائية باستخدام الحاسوب على عينة الدراسة التي استوفت إجاباتهـا والتي بلغ عدد أفرادها (91) مشتركة.

## النسب المئوية لتفسير النتائج

اعتمدت الباحثة النسب التالية لتفسير النتائج:

- 80 _ 100% توافق نفسي بدرجة كبيرة.
- 60_ 79% توافق نفسي بدرجة متوسطة.
- 40 _ 59% توافق نفسي بدرجة قليلة.
- أقل من 40 % توافق نفسي بدرجة قليلة جدا.

- معامل الارتباط بأسلوب كرونباخ الفا.
- تحليل التباين الاحادي.
- اختبار REGW للمقارنات البعدية.

**تصميم الدراسة**

**أولا: المتغيرات المستقلة**

1. العمر وله أربعة مستويات وهي: (اقل من 25)، (26 – 35)، (36 –45)، (أكثر من 45).
2. المؤهل العلمي: وله أربعة مستويات: (ثانوية عامة، دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا).
3. المهنة: ولها ثلاث مستويات: (طالبة، موظفة، ربة بيت).
4. الحالة الاجتماعية ولها أربعة مستويات (آنسة، متزوجة، أرملة، مطلقة).
5. الوزن: وله خمس مستويات: (50 – 55)، (56 – 60)، (61–65)، (66– 70)، (70 فما فوق).

**ثانيا: المتغيرات التابعة** وتتضمن مجالات التوافق النفسي الشخصي والتوافق الاجتماعي.

# الفصل الرابع

# عرض النتائج و مناقشتها

# الفصل الرابع

## عرض النتائج و مناقشتها

### عرض النتائج

في ضوء أهداف الدراسة و تساؤلاتها، قامت الباحثة بإجراء التحليل الإحصائي للبيانات التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق استبيان يقيس التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية للعام 2008/2009، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة تبعا لتسلسل تساؤلاتها:

**التساؤل الأول:**

**ما هي درجة التوافق النفسي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية قبل البدء الفعلي بممارسة الأنشطة الرياضية؟**

**جدول (2)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية قبل البدء الفعلي في الممارسة تبعا لمجال التوافق الشخصي مع الذات في القياس القبلي**

| الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | الترتيب في المجال | التصنيف |
|---|---|---|---|---|---|
| دة معظم الوقت . | 2.20 | 0.87 | 73.26 | 11 | توافق متوسط |
| اني واثقة جدا من نفسي. | 2.62 | 0.70 | 87.18 | 3 | توافق بدرجة عالية |
| أن اعبر عن مشاعري في المواقف المختلفة . | 2.44 | 0.82 | 81.32 | 7 | توافق بدرجة عالية |
| القدرة على تحقيق الأهداف التي أضعها لنفسي. | 2.51 | 0.77 | 83.52 | 5 | توافق بدرجة عالية |

| الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | الترتيب في المجال | التصنيف |
|---|---|---|---|---|---|
| اشعر بالفرح الشديد عندما استطيع حل المشكلات. | 2.95 | 0.23 | 98.17 | 1 | توافق بدرجة عالية |
| مواجهة المشكلات تسبب لي كثيرا من الانزعاج. | 2.21 | 0.94 | 73.63 | 10 | توافق بدرجة متوسطة |
| تجاهل المشاكل هي الطريقة المثلى لحلها . | 1.52 | 0.83 | 50.55 | 20 | توافق ضعيف |
| أشعر بحب الحياة و عدم الخوف من الموت . | 2.09 | 0.89 | 69.60 | 13 | توافق بدرجة متوسطة |
| التخطيط لأمور المستقبل يشعرني بالمسؤولية . | 2.69 | 0.68 | 89.74 | 2 | توافق بدرجة عالية |
| تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق . | 2.33 | 0.90 | 77.66 | 9 | توافق بدرجة عالية |
| أتمنى ان أكون سعيدة مثل الآخرين . | 2.44 | 0.76 | 81.32 | 8 | توافق بدرجة عالية |
| أشعر بالقلق من أشياء تافهة . | 1.98 | 0.94 | 65.93 | 16 | توافق بدرجة متوسطة |
| أشعر بأني شخص عصبي جدا . | 1.98 | 0.94 | 65.93 | 17 | توافق بدرجة متوسطة |
| أشعر بتوتر لدرجة أنني لا أستطيع أن اجلس على مقعد لمدة طويلة . | 1.70 | 0.89 | 56.78 | 19 | توافق ضعيف |
| أشعر بتوتر لدرجة أنني أجد صعوبة في النوم . | 1.84 | 0.91 | 61.17 | 18 | توافق بدرجة متوسطة |
| أشعر بالضغط بسبب عدم قدرتي على اتخاذ القرار المناسب. | 2.09 | 0.94 | 69.60 | 14 | توافق بدرجة متوسطة |
| أشعر بأني متفهمة لنفسي فهما صحيحا واقعيا . | 2.46 | 0.79 | 82.05 | 6 | توافق بدرجة عالية |
| أشعر بالحيوية و النشاط عندما أبدأ العمل اليومي . | 2.56 | 0.73 | 85.35 | 4 | توافق بدرجة عالية |
| أستطيع أن احتفظ بهدوئي عندما تصبح الأمور سيئة. | 2.09 | 0.90 | 69.60 | 15 | توافق بدرجة متوسطة |
| أستطيع أن أركز تفكيري في موضوع واحد . | 2.20 | 0.91 | 73.26 | 12 | توافق بدرجة متوسطة |
| التوافق الشخصي مع الذات قبلي | 2.24 | 0.20 | 74.74 | | |

يتضح من الجدول (2) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات مجال التوافق الشخصي مع الذات ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة الخامسة والتي تنص على "اشعر بالفرح الشديد عندما استطيع حل المشكلات" قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.95)وانحراف معيار(0.23) وبأهمية نسبية (98.17%) بينما احتلت الفقرة السابعة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على " تجاهل المشاكل هي الطريقة المثلى لحلها" بمتوسط حسابي (1.52)وانحراف معياري( 0.83) وبأهمية نسبية (50.55 %). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.24)وانحراف معياري (0.20) وبأهمية نسبية (74.74%).

**جدول (3)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإلاهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية لمجال التوافق الاجتماعي في القياس القبلي**

| الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | الترتيب في المجال | التصنيف |
|---|---|---|---|---|---|
| د الناس حولي حتى لو أدى ذلك إلى تعطيلي . | 2.48 | 0.81 | 82.78 | 7 | توافق بدرجة عالية |
| ليع ممارسة الأعمال دون انتظار المدح من الآخرين. | 2.63 | 0.75 | 87.55 | 2 | توافق بدرجة عالية |
| بأني مجاملة حتى لو كان إلاشخاص غير مرغوبين بة لي . | 2.13 | 0.95 | 71.06 | 11 | توافق بدرجة متوسطة |
| بأني على حالة اتفاق مع من حولي من الناس. | 2.53 | 0.77 | 84.25 | 6 | توافق بدرجة عالية |
| بأني شخص اجتماعي و منطلق . | 2.58 | 0.75 | 86.08 | 3 | توافق بدرجة عالية |
| بأن علاقاتي مع الآخرين سطحية . | 2.02 | 0.92 | 67.40 | 14 | توافق بدرجة متوسطة |
| بأني أتقبل الآخرين بسهولة . | 2.32 | 0.89 | 77.29 | 8 | توافق بدرجة عالية |
| ع من حولي لإبداء مشاعرهم و البوح بها . | 2.55 | 0.79 | 84.98 | 5 | توافق بدرجة عالية |
| طف كثيرا مع مشكلات الآخرين . | 2.70 | 0.61 | 90.11 | 1 | توافق بدرجة عالية |

| الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | الترتيب في المجال | التصنيف |
|---|---|---|---|---|---|
| ىعر بصعوبة التعامل مع ذوي المراكز العالية . | 1.64 | 0.86 | 54.58 | 15 | توافق ضعيف |
| ىعر بالغيرة من الآخرين . | 1.42 | 0.72 | 47.25 | 16 | توافق ضعيف |
| قى المدح و الثناء من الإشخاص حولي . | 2.56 | 0.73 | 85.35 | 4 | توافق بدرجة عالية |
| سمح للآخرين بمشاركتي مشاعري . | 2.31 | 0.89 | 76.92 | 9 | توافق بدرجة عالية |
| ىعر بأني أبقى هادئا في المواقف الضاغطة . | 2.04 | 0.89 | 68.13 | 12 | توافق بدرجة متوسطة |
| ىعر بالخجل عندما أتكلم مع أشخاص لأول مرة . | 2.04 | 0.92 | 68.13 | 13 | توافق بدرجة متوسطة |
| ىتطيع أن أعترف بالخطأ الذي أقوم به بسهولة . | 2.30 | 0.88 | 76.56 | 10 | توافق بدرجة عالية |
| **التوافق الاجتماعي** | **2.27** | **0.22** | **75.53** | | |



يبين الجدول ( 3 ) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات مجال التوافق الاجتماعي ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة التاسعة والتي تنص على "التعاطف كثيرا مع مشكلات الآخرين " قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.70)وانحـــراف معيـــاري (0.61) وبأهميـــة نـــسبية (90.11 %) بينما احتلت الفقرة الحادية عشرة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تـــنص علـــى" اشعر بالغيرة من الآخرين" بمتوسط حسابي (1.42)وانحراف معياري(0.72) وبأهميـــة نـــسبية (47.25 %). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.27)وانحراف معياري(0.22) وبأهميـــة نسبية (75.53 %) .

جدول (4)

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب كل مجال من مجالات التوافق في القياس القبلي**

| المجال | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | الترتيب في المجال |
|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات | 2.24 | 0.20 | 74.74 | 2 |
| التوافق الاجتماعي | 2.27 | 0.22 | 75.53 | 1 |
| التوافق الكلي قبلي | 2.25 | 0.16 | 75.14 | |

يبين هذا الجدول قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل من مجالي التوافق النفسي والاجتماعي ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن مجال التوافق الاجتماعي قد احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.27)وانحراف معياري(0.22) وبأهمية نسبية (75.53 %) بينما احتل مجال التوافق الشخصي مع الذات المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.24)وانحراف معياري(0.20) وبأهمية نسبية (74.74%). وبلغ المتوسط الحسابي للتوافق ككل (2.25)وانحراف معياري(0.16) وبأهمية نسبية (75.14%).

التساؤل الثاني:

ما هي درجة التوافق النفسي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية بعد الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية؟

جدول(5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية لمجال التوافق الشخصي مع الذات في القياس البعدي

| الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | الترتيب في المجال | التصنيف |
|---|---|---|---|---|---|
| أنا سعيدة معظم الوقت . | 2.64 | 0.74 | 87.91 | 5 | توافق بدرجة عالية |
| أشعر باني واثقة جدا من نفسي . | 2.67 | 0.65 | 89.01 | 4 | توافق بدرجة عالية |
| استطيع أن اعبر عن مشاعري في المواقف المختلفة. | 2.55 | 0.79 | 84.98 | 8 | توافق بدرجة عالية |
| اشعر بالقدرة على تحقيق الأهداف التي أضعها لنفسي. | 2.63 | 0.74 | 87.55 | 6 | توافق بدرجة عالية |
| اشعر بالفرح الشديد عندما استطيع حل المشكلات. | 2.93 | 0.25 | 97.80 | 1 | توافق بدرجة عالية |
| مواجهة المشكلات تسبب لي كثيرا من الانزعاج . | 2.07 | 0.95 | 68.86 | 14 | توافق بدرجة متوسطة |
| تجاهل المشاكل هي الطريقة المثلى لحلها . | 1.46 | 0.81 | 48.72 | 20 | توافق ضعيف |
| أشعر بحب الحياة و عدم الخوف من الموت . | 2.38 | 0.84 | 79.49 | 11 | توافق بدرجة عالية |
| التخطيط لأمور المستقبل يشعرني بالمسؤولية . | 2.76 | 0.62 | 91.94 | 3 | توافق بدرجة عالية |
| تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق . | 2.14 | 0.95 | 71.43 | 13 | توافق بدرجة متوسطة |
| أتمنى ان أكون سعيدة مثل الآخرين . | 2.54 | 0.72 | 84.62 | 9 | توافق بدرجة عالية |
| أشعر بالقلق من أشياء تافهة . | 1.63 | 0.83 | 54.21 | 17 | توافق ضعيف |
| أشعر بأني شخص عصبي جدا . | 1.88 | 0.95 | 62.64 | 16 | توافق بدرجة متوسطة |
| أشعر بتوتر لدرجة إنني لا أستطيع أن اجلس على مقعد لمدة طويلة . | 1.55 | 0.82 | 51.65 | 18 | توافق ضعيف |
| أشعر بتوتر لدرجة إنني أجد صعوبة في النوم . | 1.53 | 0.79 | 50.92 | 19 | توافق ضعيف |
| أشعر بالضغط بسبب عدم قدرتي على اتخاذ القرار المناسب. | 1.90 | 0.92 | 63.37 | 15 | توافق بدرجة متوسطة |
| أشعر بأني متفهمة لنفسي فهما صحيحا واقعيا . | 2.60 | 0.70 | 86.81 | 7 | توافق بدرجة عالية |
| أشعر بالحيوية و النشاط عندما أبدأ العمل اليومي . | 2.79 | 0.59 | 93.04 | 2 | توافق بدرجة عالية |
| أستطيع أن احتفظ بهدوئي عندما تصبح الأمور سيئة. | 2.31 | 0.88 | 76.92 | 12 | توافق بدرجة عالية |
| أستطيع أن أركز تفكيري في موضوع واحد . | 2.51 | 0.79 | 83.52 | 10 | توافق بدرجة عالية |
| التوافق الشخصي مع الذات بعدي | 2.27 | 0.19 | 75.77 | | |

يبين هذا الجدول ( 5 ) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات مجال التوافق الشخصي مع الذات ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة الخامسة والتي تنص على "اشعر بالفرح الشديد عندما استطيع حل المشكلات" قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.93)وانحراف معياري (0.25) وبأهمية نسبية (97.80 %) بينما احتلت الفقرة السابعة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على" تجاهل المشاكل هي الطريقة المثلى لحلها" بمتوسط حسابي (1.46)وانحراف معياري(0.81) وبأهمية نسبية (48.72 %). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.27)وانحراف معياري(0.19)وبأهمية نسبية (75.77 %).

**جدول(6)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية لمجال التوافق الاجتماعي في القياس البعدي**

| الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | الترتيب في المجال | درجة التصنيف |
|---|---|---|---|---|---|
| اعد الناس حولي حتى لو أدى ذلك إلى تعطيلي . | 2.58 | 0.78 | 86.08 | 7 | توافق بدرجة عالية |
| تطيع ممارسة الأعمال دون انتظار المدح من الآخرين . | 2.71 | 0.67 | 90.48 | 2 | توافق بدرجة عالية |
| عر بأني مجاملة حتى لو كان الاشخاص غير مرغوبين بالنسبة لي . | 2.30 | 0.92 | 76.56 | 12 | توافق بدرجة عالية |
| عر بأني على حالة اتفاق مع من حولي من الناس. | 2.64 | 0.74 | 87.91 | 6 | توافق بدرجة عالية |
| عر بأني شخص اجتماعي و منطلق . | 2.69 | 0.68 | 89.74 | 4 | توافق بدرجة عالية |
| عر بأن علاقاتي مع الآخرين سطحية . | 1.71 | 0.93 | 57.14 | 14 | توافق ضعيف |
| عر بأني أتقبل الآخرين بسهولة . | 2.57 | 0.79 | 85.71 | 8 | توافق بدرجة عالية |
| جع من حولي لإبداء مشاعرهم و البوح بها . | 2.71 | 0.67 | 90.48 | 3 | توافق بدرجة عالية |
| اطف كثيرا مع مشكلات الآخرين . | 2.74 | 0.63 | 91.21 | 1 | توافق بدرجة عالية |
| عر بصعوبة التعامل مع ذوي المراكز العالية. | 1.57 | 0.83 | 52.38 | 15 | توافق ضعيف |

| الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | الترتيب في المجال | درجة التصنيف |
|---|---|---|---|---|---|
| أشعر بصعوبة التعامل مع ذوي المراكز العالية . | 1.40 | 0.74 | 46.52 | 16 | توافق ضعيف |
| أشعر بالغيرة من الآخرين . | 2.67 | 0.72 | 89.01 | 5 | توافق بدرجة عالية |
| أتلقى المدح و الثناء من الاشخاص حولي . | 2.57 | 0.78 | 85.71 | 9 | توافق بدرجة عالية |
| أسمح للآخرين بمشاركتي مشاعري . | 2.54 | 0.79 | 84.62 | 10 | توافق بدرجة عالية |
| أشعر بأني أبقى هادئا في المواقف الضاغطة . | 1.75 | 0.84 | 58.24 | 13 | توافق ضعيف |
| أشعر بالخجل عندما أتكلم مع أشخاص لأول مرة. | 2.41 | 0.86 | 80.22 | 11 | توافق بدرجة عالية |
| **التوافق الاجتماعي** | **2.35** | **0.22** | **78.25** | | |



يبين الجدول ( 6 ) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات مجال التوافق الاجتماعي ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة التاسعة والتي تنص على "التعاطف كثيراً مع مشكلات الآخرين " قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.74)وانحراف معياري(0.63) وبأهمية نسبية (91.21 %) بينما احتلت الفقرة الحادية عشرة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على " اشعر بالغيرة من الآخرين" بمتوسط حسابي (1.40) وانحراف معياري(0.71) وبأهمية نسبية (46.52 %). وبلغ الوسط الحسابي للمجال ككل (2.35) وانحراف معياري(0.22) وبأهمية نسبية (78.25 %).

**جدول(7)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب كل مجال من مجالات الدراسة في القياس البعدي**

| المجال | المتوسط | الانحراف | النسبة | الترتيب |
|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات | 2.27 | 0.19 | 75.77 | 2 |
| التوافق الاجتماعي | 2.35 | 0.22 | 78.25 | 1 |
| **التوافق الكلي** | **2.31** | **0.17** | **77.01** | |

يبين الجدول ( 7 ) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب مجالي التوافق ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن مجال التوافق الاجتماعي قد احتل المرتبة الاولى بمتوسط حسابي (2.35) وانحراف معياري(0.22) وبأهمية نسبية (78.25 %) بينما احتل مجال التوافق الشخصي مع الذات المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.27) وانحراف معياري(0.19) وبأهمية نسبية (75.77%). وبلغ المتوسط الحسابي للتوافق ككل (2.31) وانحراف معياري(0.17) وبأهمية نسبية (77.01%).

**التساؤل الثالث:**

**هل توجد فروق دالة إحصائياً في درجة التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية قبل و بعد الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية؟**

**جدول (8)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لمجالات التوافق بين القياسين القبلي والبعدي**

| المجال | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات | قبلي | 2.24 | 0.20 | 1.92 | 0.057 |
| | بعدي | 2.27 | 0.19 | | |
| التوافق الاجتماعي | قبلي | 2.27 | 0.22 | 4.67 | 0.000 |
| | بعدي | 2.35 | 0.22 | | |
| التوافق الكلي | قبلي | 2.25 | 0.16 | 4.49 | 0.00 |
| | بعدي | 2.31 | 0.17 | | |

قيمة ف الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) = 1.99

يبين الجدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لمجالات التوافق بين القياسين القبلي والبعدي وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة لمجال التوافق مع الذات (1.92) ولمجال التوافق الاجتماعي (4.67) وللتوافق ككل (4.49) بالقيمة الجدولية البالغة 1.99 عند مستوى 0.05 نجد أن قيم ت المحسوبة للتوافق الاجتماعي وللتوافق ككل كانت أعلى مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذين المجالين وقد كانت هذه الدلالة لصالح القياس

البعدي بينما لم تكن قيمة ت المحسوبة لمجال التوافق الشخصي مع الذات دالة إحصائياً لأنها اقل من الجدولية.

يبين الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتوافق الاجتماعي والتوافق ككل لصالح القياس البعدي، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجال التوافق الشخصي.

**التساؤل الرابع:**

**هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعا لمتغير العمر ؟؟**

**للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول (10،11) يبين ذلك.**



**جدول (9)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات التوافق تبعا لمتغير العمر**

| المجال | الفئة العمرية | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات بعدي | اقل من 25 سنة | 46 | 2.27 | 0.19 |
| | 25 – اقل من 35 سنة | 31 | 2.31 | 0.20 |
| | 35 – اقل من 45 سنة | 14 | 2.22 | 0.19 |
| التوافق الاجتماعي بعدي | اقل من 25 سنة | 46 | 2.38 | 0.20 |
| | 25 – اقل من 35 سنة | 31 | 2.32 | 0.24 |
| | 35 – اقل من 45 سنة | 14 | 2.28 | 0.23 |
| التوافق الكلي بعدي | اقل من 25 سنة | 46 | 2.33 | 0.16 |
| | 25 – اقل من 35 سنة | 31 | 2.32 | 0.19 |
| | 35 – اقل من 45 سنة | 14 | 2.25 | 0.17 |

## جدول (10)

### نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات التوافق تبعا لمتغير العمر

| المجال | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات | بين المجموعات | 0.08 | 2 | 0.04 | 1.11 | 0.334 |
| | داخل المجموعات | 3.28 | 88 | 0.04 | | |
| | **الكلي** | **3.36** | **90** | | | |
| التوافق الاجتماعي | بين المجموعات | 0.14 | 2 | 0.07 | 1.49 | 0.232 |
| | داخل المجموعات | 4.26 | 88 | 0.05 | | |
| | **الكلي** | **4.40** | **90** | | | |
| التوافق الكلي | بين المجموعات | 0.06 | 2 | 0.03 | 1.05 | 0.353 |
| | داخل المجموعات | 2.63 | 88 | 0.03 | | |
| | **الكلي** | **2.69** | **90** | | | |

قيمة ف الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) = 3.10

يبين الجدول (10) نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات التوافق تبعا لمتغير العمر وعند مقارنة قيمة ف المحسوبة لمجال التوافق مع الذات (1.11) ولمجال التوافق الاجتماعي (1.49) وللتوافق ككل (1.05) بالقيمة الجدولية البالغة 3.10 عند مستوى 0.05 نجد أن جميـــع قـــيم ف المحسوبة كانت اقل مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات التوافق تعـــزى لمتغير العمر.

التساؤل الخامس:

**هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعا لمتغير المؤهل العلمي ؟؟**

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول (12 ،11) يبين ذلك.

**جدول (11)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات التوافق تبعاً لمتغير المؤهل العلمي**

| المجال | المؤهل | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات | ثانوية عامة | 12 | 2.21 | 0.26 |
| | دبلوم | 9 | 2.33 | 0.13 |
| | بكالوريوس | 61 | 2.27 | 0.18 |
| | دراسات عليا | 9 | 2.34 | 0.20 |
| التوافق الاجتماعي | ثانوية عامة | 12 | 2.40 | 0.18 |
| | دبلوم | 9 | 2.36 | 0.21 |
| | بكالوريوس | 61 | 2.32 | 0.22 |
| | دراسات عليا | 9 | 2.44 | 0.27 |
| التوافق الكلي | ثانوية عامة | 12 | 2.30 | 0.19 |
| | دبلوم | 9 | 2.34 | 0.13 |
| | بكالوريوس | 61 | 2.29 | 0.17 |
| | دراسات عليا | 9 | 2.39 | 0.22 |

جدول (12)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات التوافق تبعا لمتغير المؤهل العلمي

| المجال | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات | بين المجموعات | 0.13 | 3 | 0.04 | 1.12 | 0.345 |
| | داخل المجموعات | 3.24 | 87 | 0.04 | | |
| | الكلي | 3.36 | 90 | | | |
| التوافق الاجتماعي | بين المجموعات | 0.15 | 3 | 0.05 | 1.02 | 0.388 |
| | داخل المجموعات | 4.25 | 87 | 0.05 | | |
| | الكلي | 4.40 | 90 | | | |
| التوافق الكلي | بين المجموعات | 0.08 | 3 | 0.03 | 0.94 | 0.424 |
| | داخل المجموعات | 2.61 | 87 | 0.03 | | |
| | الكلي | 2.69 | 90 | | | |

قيمة ف الجدولية عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$) = 2.72

يبين الجدول (12) نتائج تحليل التباين الاحادي لمجالات التوافق تبعا لمتغير المؤهل وعند مقارنة قيمة (ف) المحسوبة لمجال التوافق مع الذات (1.12) ولمجال التوافق الاجتماعي (1.02) وللتوافق ككل (0.94) بالقيمة الجدولية البالغة (2.72) عند مستوى 0.05 نجد أن جميع قيم (ف) المحسوبة كانت اقل مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات التوافق تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

التساؤل السادس:

هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق الق النفسي تبعا لمتغير المهنة؟؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي و الجدول (13، 14 ) يبين ذلك.

جدول (13)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات التوافق تبعا لمتغير المهنة

| المجال | المهنة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات بعدي | طالبة | 30 | 2.27 | 0.19 |
| | موظفة | 38 | 2.26 | 0.20 |
| | ربة بيت | 23 | 2.30 | 0.19 |
| التوافق الاجتماعي بعدي | طالبة | 30 | 2.38 | 0.22 |
| | موظفة | 38 | 2.31 | 0.24 |
| | ربة بيت | 23 | 2.36 | 0.20 |
| التوافق الكلي بعدي | طالبة | 30 | 2.32 | 0.17 |
| | موظفة | 38 | 2.29 | 0.17 |
| | ربة بيت | 23 | 2.33 | 0.17 |

جدول (14)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات التوافق تبعا لمتغير المهنة

| المجال | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات | بين المجموعات | 0.03 | 2 | 0.02 | 0.41 | 0.665 |
| | داخل المجموعات | 3.33 | 88 | 0.04 | | |
| | الكلي | 3.36 | 90 | | | |
| التوافق الاجتماعي | بين المجموعات | 0.09 | 2 | 0.04 | 0.87 | 0.423 |
| | داخل المجموعات | 4.31 | 88 | 0.05 | | |
| | الكلي | 4.40 | 90 | | | |
| التوافق الكلي | بين المجموعات | 0.04 | 2 | 0.02 | 0.66 | 0.517 |
| | داخل المجموعات | 2.65 | 88 | 0.03 | | |
| | الكلي | 2.69 | 90 | | | |

قيمة ف الجدولية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) = 3.10

يبين الجدول (14) نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات التوافق تبعا لمتغير المهنة وعند مقارنة قيمة ف المحسوبة لمجال التوافق مع الذات (0.41) ولمجال التوافق الاجتماعي (0.87) وللتوافق ككل (0.66) بالقيمة الجدولية البالغة 3.10 عند مستوى 0.05 نجد أن جميع قيم ف المحسوبة كانت اقل مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات التوافق تعزى لمتغير المهنة.

التساؤل السابع:

**هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية؟؟**

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) والجدولين (16، 15) يبين ذلك.

**جدول (15)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لمجالات التوافق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية**

| المجال | الحالة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات بعدي | آنسة | 49 | 2.27 | 0.20 | 0.35 | 0.721 |
| | متزوجة | 42 | 2.28 | 0.18 | | |
| التوافق الاجتماعي بعدي | آنسة | 49 | 2.34 | 0.22 | 0.88 | .0.838 |
| | متزوجة | 42 | 2.35 | 0.23 | | |
| التوافق الكلي بعدي | آنسة | 49 | 2.30 | 0.17 | 0.70 | 0.741 |
| | متزوجة | 42 | 2.32 | 0.18 | | |

قيمة ف الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) = 1.99.

يبين الجدول (15) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لمجالات التوافق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية وعند مقارنة قيمة ت المحسوبة لمجال التوافق مع الذات (0.35) ولمجال التوافق الاجتماعي (0.88) وللتوافق ككل (0.70) بالقيمة الجدولية البالغة (1.99) عند مستوى (0.05) نجد أن جميع قيم ت المحسوبة كانت اقل مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات التوافق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

التساؤل الثامن:

**هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعا لمتغير الوزن؟؟**

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول (17، 16) يبين ذلك.

**جدول (16)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات التوافق موزعة حسب متغير الوزن**

| المجال | فئة الوزن | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات | 50 - 55كغم | 14 | 2.23 | 0.18 |
| | 56 - 60كغم | 15 | 2.35 | 0.17 |
| | 61 - 65كغم | 15 | 2.16 | 0.22 |
| | 66 - 70كغم | 26 | 2.26 | 0.17 |
| | 70كغم فما فوق | 21 | 2.35 | 0.19 |
| التوافق الاجتماعي | 50 - 55كغم | 14 | 2.29 | 0.25 |
| | 56 - 60كغم | 15 | 2.42 | 0.18 |
| | 61 - 65كغم | 15 | 2.30 | 0.26 |
| | 66 - 70كغم | 26 | 2.35 | 0.23 |
| | 70كغم فما فوق | 21 | 2.37 | 0.18 |
| التوافق الكلي | 50 - 55كغم | 14 | 2.26 | 0.19 |
| | 56 - 60كغم | 15 | 2.38 | 0.14 |
| | 61 - 65كغم | 15 | 2.23 | 0.19 |
| | 66 - 70كغم | 26 | 2.30 | 0.17 |
| | 70كغم فما فوق | 21 | 2.36 | 0.14 |

جدول (17)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات التوافق تبعا لمتغير الوزن

| المجال | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات | بين المجموعات | 0.43 | 4 | 0.11 | 3.19 | 0.017 |
| | داخل المجموعات | 2.93 | 86 | 0.03 | | |
| | الكلي | 3.36 | 90 | | | |
| التوافق الاجتماعي | بين المجموعات | 0.18 | 4 | 0.04 | 0.91 | 0.463 |
| | داخل المجموعات | 4.22 | 86 | 0.05 | | |
| | الكلي | 4.40 | 90 | | | |
| التوافق الكلي | بين المجموعات | 0.27 | 4 | 0.07 | 2.44 | 0.053 |
| | داخل المجموعات | 2.42 | 86 | 0.03 | | |
| | الكلي | 2.69 | 90 | | | |

قيمة ف الجدولية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) = 2.48

يبين الجدول (17) نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات التوافق تبعا لمتغير الوزن وعند مقارنة قيمة ف المحسوبة لمجال التوافق مع الذات (3.19) ولمجال التوافق الاجتماعي (0.91) وللتوافق ككل (2.44) بالقيمة الجدولية البالغة (2.48) عند مستوى (0.05) نجد أن قيم ف المحسوبة لمجال التوافق الاجتماعي والتوافق ككل كانت اقل مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الوزن أما بالنسبة لمجال التوافق الشخصي مع الذات فقد كانت الفروق دالة حيث كانت قيمة ف المحسوبة أعلى ولتحديد دلالة هذه الفروق فقد استخدم اختبار (REGW) للمقارنات البعدية والموضحة نتائجه في الجدول التالي:

## جدول (18)

**نتائج اختبار REGW للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق بين فئات متغير الوزن على مجال التوافق الشخصي مع الذات**

| المجال | المتوسطات الحسابية | فئة الوزن | 56 - 60 كغم | 61 - 65 كغم | 66 - 70كغم | 70كغم فما فوق |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التوافق الشخصي مع الذات | 2.23 | 55 - 50كغم | 0.12- | 0.07 | 0.03- | 0.12- |
| | 2.35 | 60 - 56كغم | | 0.19* | 0.09 | 0.00 |
| | 2.16 | 65 - 61كغم | | | 0.10- | 0.19-* |
| | 2.26 | 70 - 66كغم | | | | 0.09- |
| | 2.35 | 70كغم فما فوق | | | | |



يبين الجدول (18) نتائج اختبار REGW للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق بين فئات متغير الوزن على مجال التوافق الشخصي مع الذات وتشير قيم فروق المتوسطات إلى وجود فروق بين فئتي وزن56 – 60 كغم من جهة وكل من 61 – 65 كغم وفئة وزن 70 كغم فأكثر ولصالح فئة 56 – 60 كغم وفئة 70 كغم فأكثر، و هذا يعطي مؤشر إلى أن التوافق الشخصي مع الذات يكون أفضل لدى فئة الوزن (56 – 60) كغم عنها لدى الفئة من (61 – 65) كغم، أي أن الفئتان (56 – 60) كغم و كذلك فئة (70 كغم فما فوق) يكون التوافق الشخصي مع الذات أفضل من إجمالي الوزن 61 – 65 كغم.

## مناقشة النتائج

للإجابة على التساؤل الأول من تساؤلات الدراسة والذي ينص على " **ما هي درجة التوافق النفسي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية قبل البدء الفعلي لممارسة الأنشطة الرياضية؟**"

يتضح من الجدولين (2 ، 3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات التوافق الشخصي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية قبل البدء الفعلي في الممارسة تبعاً لمجال التوافق الشخصي مع الذات، والتوافق الاجتماعي حيث يتضح أن التوافق الشخصي مع الذات على المجموع الكلي جاء بمتوسط (2,24) وانحراف معياري (0,20) وبأهمية نسبية (74,74)، أما التوافق الاجتماعي جاء بمتوسط (2,27) وانحراف معياري (22%) وبأهمية نسبية (75,53).

وبالرجوع إلى النسب المئوية لتفسير النتائج نجد أن التوافق الشخصي مع الذات جاء بدرجة متوسطة والتوافق الاجتماعي أيضاً جاء بدرجة متوسطة، وترى الباحثة أن السبب في ذلك قد يكون الخلل الواضح في الثقافة التي تتعلق بالجانب النفسي للمرأة أن تجاهل المشكلة هي الطريقة المثلى لحلها كما هو وارد في الفقرة السابقة وذلك يظهر جلياً في أن تجاهل المشكلة باعتبارها موقفاً ضاغطاً تجاهلاً تاماً والانكسار التام لكل هذه الصعوبات التي تضخم أحياناً لتبدو مشكلة كبيرة وصعبة غير قابلة للحل تفتح الآفاق أمام الإنسان لرؤية الحلول الصحيحة، على العكس من الإنسان الذي يشعر بالمشكلة بجميع أوجه الشدة والتعقيد فيها، فانه يضيع مفاتيح الحلول منه مهما كانت المشكلة بسيطة، لأن هذا هو حالة الإنسان المحبط غير المتوافق نفسياً غير قادر

على تحقيق أهدافه المخطط لها ولا يمتلك المهارة في مراجعة الأساليب الخاصة بمعالجة المشكلات أثناء مداهمتها.

ومن جهة أخرى فان حصول فقرة (أشعر بالفرح الشديد عندما أستطيع حل المشكلات) فان الباحثة تعزي السبب في ذلك إلى أن المشاكل بشكل عام يكون لها تأثير على مفهوم الذات حيث تنعكس على الثقة بالنفس وإحساس الفرد بالأهمية وأهمية الدور الذي يقوم به في الحياة وبالتالي فان قدرة الإنسان على حل المشكلة يحقق له قدراً كافياً من الثقة بالنفس وتقدير الذات وبالتالي القدرة على العمل والإنتاج وزيادة القدرة على وضع الحلول في أي مجال هو به سواء المرأة عاملة خارج المنزل أو ربة بيت، مما يولد شعورا بالفرح وهذا بحد ذاته يولد الصحة النفسية والتوافق النفسي للمرأة ويخلصها من المواقف الضاغطة والمحبطة التي تتعرض لها المرأة بشكل خاص.

أما بالنسبة للتوافق الاجتماعي فترى الباحثة السبب في ذلك يرجع إلى طبيعة المرأة وتكوينها البيولوجي، فالمرأة قادرة على أن تعالج الضغوط التي تواجهها من خلال البحث عن الدعم والمساندة من قبل الأصحاب والأقارب وبالتالي تسمع وتسمع تساند وتساند من الغير مما يؤدي إلى تعاطفها مع غيرها لحل المشكلات استنادا للجوئها إلى الغير ليتعاطفوا معها.

وللإجابة على التساؤل الثاني من تساؤلات الدراسة والذي ينص على ما:" هي درجة التوافق النفسي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية بعد الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية على مجال التوافق الشخصي مع الذات والتوافق الاجتماعي، يتضح من الجدولين (5,6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية بعد الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية تبعا لمجال التوافق

الشخصي مع الذات والتوافق الاجتماعي، حيث يتضح أن التوافق الشخصي مـع الـذات علـى المجموع الكلي جاء بمتوسط (2,27) وانحراف معياري (0.19) وبأهمية نسبية (75.77) وكذلك التوافق الاجتماعي بمتوسط (22,35) وانحراف معياري (0,22) وبأهميـة نـسبية (78,25)، وبالرجوع إلى النسب المئوية لتفسير النتائج نجد أن التوافق الشخصي مع الـذات جـاء بدرجـة متوسطة والتوافق الاجتماعي أيضاً جاء بدرجة متوسطة. و من خلال هذا الجدول تبـين وجـود اختلاف في القياس البعدي عن القياس القبلي لمجال التوافق الشخصي، حيث كانت النسبة المئوية للمجال ككل في القياس القبلي (74,74) وبالقياس البعدي كانت الأهمية النسبية (75,77) وتعزو الباحثة ذلك إلى البرامج التي تطرحها مراكز اللياقة البدنية وتأثيرهـا علـى النـواحي النفـسية للمشتركات. وجاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من حـسن، دلال علـي (1977)، ونيومان فريمان (1967)، حيث أشارت هذه الدراسات إلى تأثير الممارسة الرياضية في تحقيـق التكيف الشخصي وأن الممارسين للأنشطة البدنية يتمتعون بتكيف شخصي واجتماعي أكثر مـن غير الممارسين. ومن خلال هذا الجدول يتبين وجود اختلاف في القياس البعدي عن القياس القبلي لمجال التوافق الاجتماعي، حيث كانت النسبة المئوية للمجال ككل في القياس القبلي (75,53%) وبالقياس البعدي (78,25 %)، و تعزو الباحثة السبب في ذلك إلى البرامج التي تطرحها مراكز اللياقة البدنية وتأثيرها على النواحي الاجتماعية.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع ما أشارت إليه دراسة محمد، إقبال عبد الدايم (1980) حيث أشارت نتيجة دراستها إلى تأثير النشاط الرياضي المنـتظم فـي تحـسين التوافـق الاجتمـاعي للممارسين. وتجد الباحثة أن اشتراك المرأة في مراكز اللياقة البدنية تأثير على النواحي الاجتماعية وإكسابها نواحي اجتماعية جديدة لمتعلقة بها أكثر مما هو على النواحي الشخصية، وربما الـسبب

في ذلك أن المرأة تنخرط في هذه المراكز لأنها تفتح المجال أمامها لإقامة صلات اجتماعية جديدة تمكنها من الترفيه عن النفس والابتعاد عن طبيعة الحياة الضاغطة المحيطة بها.

أما بالنسبة للفقرة التي احتلت المرتبة الأخيرة وهي (أشعر بالغيرة من الآخرين) فترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية لأن الاشتراك بأي نشاط رياضي يعزز من الثقة بالنفس ويزيد من تقدير الذات وهذا يتناسب عكسياً مع شعور الغيرة حيث انه كلما زادت الثقة بالنفس تناقص الشعور بالغيرة.

وللإجابة على التساؤل الثالث من تساؤلات الدراسة والذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائياً في درجة التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية قبل وبعد الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية؟"

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائياً على مجال التوافق الاجتماعي والتوافق الكلي وإلى عدم وجود فروق على التوافق الشخصي مع الذات، وترى الباحثة السبب في ذلك ربما يعود إلى قدرة التمارين الرياضية على تحسين العلاقات الظاهرة بين الفرد وبيئته الاجتماعية والعملية وتعزيز المهارات الاجتماعية التي تبقيه بعيداً عن انتقادات الآخرين أما بالنسبة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال التوافق الشخصي فتعزي الباحثة السبب في ذلك إلى قصر الفترة التي غطتها الدراسة وربما لو كانت الفترة أطول نسبياً لكانت النتائج الظاهرة غير ذلك. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه دراسة محمد، إقبال عبد الدايم (1980) حيث أشارت نتيجة دراستها إلى تأثير النشاط الرياضي المنتظم في تحسين التوافق الاجتماعي للممارسين.

للإجابة على التساؤل الرابع والذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعا لمتغير العمر؟؟"

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول رقم (9 ، 10) يوضحان ذلك. حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين المشاركات على مجالي الدراسة (التوافق الشخصي مع الذات، والتوافق الاجتماعي) وأيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً على المجال الكلي، وهذا يعطي مؤشر إلى أن التوافق الشخصي والاجتماعي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية بنفس الدرجة على الرغم من اختلاف أعمارهم، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة الطميزي، وائل (2007) حيث أشارت دراسته إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً للممارسين وغير الممارسين في درجة التوافق الشخصي والاجتماعي تعزى لمتغير العمر.

وللإجابة على التساؤل الخامس و الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي؟؟" للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول (11 ، 12) يوضحان ذلك، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين المشاركات على مجال الدراسة (التوافق الشخصي مع الذات، والتوافق الاجتماعي) وإلى أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً على المجال الكلي، وهذا يعطي مؤشر أيضاً إلى أن التوافق الشخصي مع الذات والتوافق الاجتماعي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية بنفس الدرجة على الرغم من اختلاف درجاتهم العلمية. وجاءت هذه النتيجة مختلفة مع ما أشار إليه الطميزي، وائل (2007) حيث أشارت نتائج دراسته إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي و لصالح الجامعي. وتعزي الباحثة هذا الاختلاف أن المرأة تحتاج إلى التوافق النفسي بشقيه: الشخصي والاجتماعي في كافة المراحل العمرية بغض النظر

عن المؤهل العلمي التي حصلت عليه نظرا للتغيرات التي تتعرض لها منذ الطفولة وحتى سن اليأس، مما يجعل من التوافق النفسي مطلبا أساسيا يجب تحقيقه في جميع المراحل العمرية.

وللإجابة على هذا التساؤل والذي ينص على: " هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعا لمتغير المهنة ؟؟ " للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول (14، 13) يوضحان ذلك، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المشاركات على مجال الدراسة (التوافق الشخصي مع الذات، والتوافق الاجتماعي) وإلى أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً على المجال الكلي، وهذا يعطي مؤشر أيضاً إلى أن التوافق الشخصي مع الذات والتوافق الاجتماعي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية بنفس الدرجة على الرغم من اختلاف المهنة سواء كانت موظفة أو طالبة أو ربة بيت. وتعزي الباحثة السبب في ذلك أن المرأة لها حاجات أساسية وثانوية، جسمية ونفسية، مادية ومعنوية، وجميعها تتطلب الإشباع لكي تشعر بجدوى حياتها وتضفي عليها نوعاً من الصحة النفسية بغض النظر عن المهنة التي تعمل بها لأن المثيرات الضاغطة التي تتعرض لها المرأة جميعها ذات تأثير أكبر من تأثير المتغيرات المستقلة المذكورة أعلاه.

وللإجابة على هذا التساؤل والذي ينص على: " هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية ؟؟ "

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) والجدول (15) يوضح ذلك، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المشاركات على مجال الدراسة (التوافق الشخصي مع الذات، والتوافق الاجتماعي) وإلى أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً

على المجال الكلي، وهذا يعطي مؤشر أيضا إلى أن التوافق الشخصي مع الذات و التوافق الاجتماعي عند المشاركات بمراكز اللياقة البدنية درجة واحدة سواء كانت متزوجة أو آنسة.

وللإجابة على هذا التساؤل والذي ينص على: " هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركات في درجة التوافق النفسي تبعا لمتغير الوزن؟؟ " للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول (16، 17) يوضحان ذلك، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً على مجال التوافق الشخصي مع الذات وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً على مجال التوافق الاجتماعي والمجال ككل.

ومن أجل معرفة لصالح من هذه الفروق تم استخدام اختبار (REGW) للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق بين فئات متغير الوزن على مجال التوافق الشخصي مع الذات، وتشير قيم فروق المتوسطات إلى وجود فروق بين فئتي وزن (56 – 60) كغم من جهة وكل من (61 – 65) كغم وفئة وزن (70) كغم فأكثر ولصالح فئة (56 – 60) كغم وفئة (70) كغم فأكثر، وهذا يعطي مؤشر إلى أن التوافق الشخصي مع الذات يكون أفضل لدى فئة الوزن (56 – 60 ) كغم عنها لدى الفئة من (61 – 65) كغم، أي أن الفئتان (56 – 60 ) كغم وكذلك فئة (70 كغم فما فوق) يكون التوافق الشخصي مع الذات أفضل من إجمالي الوزن (61 – 65) كغم، وترى الباحثة أن السبب في ذلك هو أن الغالبية العظمى من مرتادي مراكز اللياقة البدنية ممن يعانون من مشاكل في زيادة الوزن، و بالتالي ظهور الفروق الواضحة في اللياقة البدنية بشكل عام والوزن بشكل خاص يؤثر بصورة أو بأخرى على الناحية النفسية للمرأة مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وقبول الذات، وبالتالي تحسن الصحة النفسية والتي بدورها تقود إلى التوافق النفسي.

# الفصل الخامس

# الاستنتاجات والتوصيات

# الفصل الخامس

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً: الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وفي إطار المنهج العلمي المستخدم ومن خلال البيانات والمعلومات ومن نطاق عينة الدراسة وعرض ومناقشة نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- البرامج التي تقدمها مراكز اللياقة البدنية لا تؤدي إلى أي تأثير على مجال التوافق الشخصي.
- مشاركة المرأة في مراكز اللياقة البدنية وممارستها للأنشطة الرياضية يحسن من درجة توافقها الاجتماعي.
- تتساوى درجة التوافق النفسي والاجتماعي عند المشاركة بمراكز اللياقة البدنية على الرغم من الفروق في الأعمار، المؤهل الأكاديمي، المهنة، الحالة الاجتماعية.
- هناك تقارب في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأشخاص الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير الوزن في القياس البعدي لمجال التوافق الشخصي مع الذات، حيث أشارت قيم فروق المتوسطات إلى وجود فروق بين فئتي وزن (56 – 60) كغم من جهة وكل من (61 – 65) كغم وفئة وزن (70) كغم فأكثر ولصالح فئة (56 – 60) كغم وفئة 70 كغم فأكثر.

**ثانيا : التوصيات**

في ضوء أهداف الدراسة وعرض النتائج ومناقشتها توصي الباحثة بالتوصيات التالية:

- الاهتمام بالممارسة الرياضية لما لها من دور كبير في تحسين الحالة النفسية فيما يتعلق بالتوافق الشخصي والاجتماعي.
- ضرورة أن تهتم مراكز اللياقة البدنية ببرامج اللياقة البدنية على أسس علمية صحيحة للمساهمة في تحقيق النمو المتزن من الناحية النفسية والبدنية على حد سواء.
- التوعية بالدور الإيجابي الذي تقوم به الرياضة في التعاون الضغوط النفسية وبأنها أصبحت ضرورة ماسة و ملحة في الوقت الحاضر نظراً إلى طبيعة الحياة المعاصرة التي تتسم بكثرة الضغوط النفسية وشدة تعقيداتها وصراعاتها.
- التأكيد على دور وسائل الإعلام المرئية والصوتية على تعليم المرأة اكتساب المهارة لمواجهة الضغوط المختلفة التي تتعرض لها المرأة بشكل خاص والتي تؤثر تأثيرا واضحاً على مستوى توافقها النفسي والاجتماعي ومدى تمتعها بالصحة النفسية.
- البدء بوضع الدراسات والأبحاث المتعلقة بحال المرأة نفسياً، على أن تكون تلك الدراسات من واقع المجتمع العربي و ليس الاعتماد على نظريات مجتمعات أخرى.
- إجراء دراسات تحليلية لواقع مراكز اللياقة البدنية في الأردن من حيث الإمكانات والتسهيلات والبرامج والمدربين وذلك من اجل التعرف عن قرب على هذا الواقع والكشف عن نقاط القوة وتدعيمها ونقاط الضعف وتدعيمها.

# قائمة المراجع

## المراجع العربية:


- باهي، مصطفى حسين و آخرون. (2002). **الصحة النفسية في المجال الرياضي**، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- بطرس، حافظ بطرس، (2008). التكيف والصحةالنفسية للطفل، عمان: دار المسيرة.
- حسن، زينب سيد. (1992). **العلاقة بين التوافق الشخصي والحركي ومستوى الأداء المهاري في الجمباز**، كلية علوم الرياضة، المجلد الرابع، الإسكندرية.
- حسين، طه عبد العظيم وآخرون. (2006). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون وموزعون.
- الحوري، عكلة سليمان. (2006). **التوافق النفسي وعلاقته بالانجاز الرقمي في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة للاعبي الساحة**، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق.
- الداهري، صالح حسن أحمد. (2008). **أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية**، عمان: دار الصفاء.
- درويش، مها محمد سعيد. (1993). **استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة**، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية.
- الدلي، رياض حازم. (2004). **أثر برنامج إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة**، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، العراق.

- راتب، أسامة كامل. (2004). **النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة**، ، القاهرة: دار الفكر.
- الربضي، كمال. (2008). **الرياضة لغير الرياضيين: لياقة، صحة، جمال**. الطبعة الأولـــى، عمان: الناشر: المؤلف.
- ربيع، محمد شحاته. (1998). **قياس الشخصية**، الطبعة الثانية، الإســكندرية: **دار المعرفــة الجامعية.**
- الرطروط، عماد. (1994). **دوافع ممارسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في الأردن**، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية.
- رمضان، ياسين(2008). علم النفس الرياضي، دار أسامة، عمان، الأردن.
- الرواش، كوثر محمود. (1985). **التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات والعلاقة بينهمـــا لـــدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من تلاميذ المرحلـــة الابتدائيـــة، ملخـــصات وبحوث المؤتمر الدولي للجميع في الدول النامية**، القاهرة.
- الزنامي، علي أحمد معوض. (2005). **التوافق النفسي والاجتماعي لـــدى معلمـــي مرحلـــة التعليم الثانوي وعلاقته بالرضا الوظيفي عن مهنة التعليم**، رسالة دكتوراه، جامعة النيلـــين، السودان.
- زهران، حامد(1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة، مصر.

- الصرايرة، منى محمود. (2001). **أثر التوافق النفسي والجنس على كل من مستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي الملتحقين بالمدارس الحكومية التابعة لمدينة الكرك**، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة.
- الطميزي، وائل محمود. (2007). **التوافق النفسي لذوي التحديات الحركية الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي** "دراسة مقارنة "رسالة ماجستير،جامعة اليرموك.
- عبد الرحمن، نبيلة أحمد. (1988). **وضع مقياس للتوافق النفسي لمسابقات الميدان والمضمار**، كلية التربية الرياضية، المؤتمر الأول، جامعة حلوان.
- عبد الرزاق، مدحت قاسم وآخرون. (2004). **الأندية الصحية: صحة ولياقة، إنقاص وزن، بناء الجسم**، القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد المعطي، حسن مصطفى. (2006). **ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها**، الطبعة الأولى، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عثمان يخلف. (2001). **علم نفس الصحة**، الدوحة: دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع.
- العجوز، اقبال عبد الدايم، (1980). أثر النشاط الرياضي على التكيف النفسي والاجتماعي لكبار السن، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.
- علاوي، محمد حسن .(1998). **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين**، القاهرة: مركز الكتاب.
- محمد، علي صبرة وآخرون. (2004). **الصحة النفسية والتوافق النفسي**، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

## المراجع الأجنبية

- Hofman , J.A (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents , **Journal of couhseling psychology 31** (2) 170 – 178 .
- Marsh, H.W. of others. (1995). " Miltidimensional self- concepts of elite athletes: How do they Differ from the General Popolation?" Journal of Sport and exercise psychology. 17, pp.70-83.
- Newman, Freeman. 1967. study of personality Factors, Hereditry and Tiomvironment. University of Chicago, press, p.81.
- Richard H. Thomas (1985). Sports **Psychology Concepts – and Application university of Kansas.** W. Brown Dubok , Aiwa.
- Ruskin H. Shamir. B.(1984). **Motivation as a factor affecting makes participation in physical activity during leisure time,** Loisiret Societe\ Society and Leisure , Vol. 7 , Wo. 1 ,.
- Warren, H.C. 1974 Dictionary of psychology. Hoiughtosn Miffin Company, Illinois.
- Wiersma , U. , & Berg , p ., (1991). Work home role conflict , family climate and domestic responsibilities amog men and women. **Journal of applied social psychology,** Vol. 21 , 1207 – 1217.

## ملحق رقم (1)

## تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية

أعدت الباحثة مقياساً للتوافق النفسي من خلال الرجوع إلى العديد من النظريات النفسية والاطلاع على عدد من المقاييس التي تناولت مفهوم التوافق النفسي، ورأت الباحثة انه من الأنسب إعداد مقياس يتناسب مع مجتمع الشباب الأردني بحيث يتضمن فيه البعد النفسي مجالين:

**الأول:** التوافق الشخصي مع الذات.

**الثاني:** التوافق الاجتماعي.

**الأول:** يشمل إشباع حاجات الفرد النفسية، فهمه لذاته فهماً واقعياً، تقبله لذاته واحترامها، ثقته بنفسه، تحمله المسؤولية، قدرته على اتخاذ القرار، حل مشكلاته وتحقيق أهدافه.

**الثاني:** ويشمل القدرة على القيام باستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة، أي انه يعكس أسلوب الفرد في مواجهة ظروف الحياة والاستمتاع بها بصورة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية مثل: (القلق، الاكتئاب ....).

ستقوم الباحثة باستخدام هذا المقياس (الاستبيان) كأداة للدراسة لجمع المعلومات والبيانات و سيتم إعداد الصيغة الأولية للاستبيان لعرضها على هيئة من المحكمين.

ونظراً لما تختصون به في هذا المجال، يرجى التكرم بالموافقة على تحكيم هذا الاستبيان واعتماد فقراته.

بسم الله الرحمن الرحيم

**السلام عليكم و رحمة الله و بركاته**

تهدف الباحثة في هذا الاستبيان إلى معرفة تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية، وذلك للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

ويتكون هذا الاستبيان من جزأين:

**الجزء الأول:** يتضمن معلومات شخصية لكل مشتركة في هذه الدراسة.

**الجزء الثاني:** يتضمن مجالين رئيسين يقيسان التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية.

يشمل كل مجال على عدد من الفقرات التي تتعلق بالتوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية.

لذا يرجى تعبئة البيانات العامة أولاً، ومن ثم قراءة هذا الاستبيان بعناية، والإجابة على كل فقرة بما يتفق مع هذه الفقرات وذلك بوضع إشارة (√) في العمود المناسب أمام كل فقرة، علما بأن هذه المعلومات ستحاط بسرية تامة وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

**شاكرين لكم حسن تعاونكم**

الباحثة

**لبنى توفيق أبوزهو**

## الجزء الأول

**بيانات عامة**

يرجى التكرم بوضع أشارة (√) داخل المربع المناسب فيما يلي:

1. **العمر:** ( 18 - 28 ) ( ).
- ( 29 _ 38 ) ( ).
- ( 39 _ 48 ) ( ).
- ( 48 _ فما فوق ) ( ).

2 . **المؤهل العلمي:**
- الثانوية ( ).
- بكالوريوس ( ).
- دراسات عليا ( ).

3 . **المهنة** : - طالبة ( ).
- موظفة ( ).
- ربة بيت ( ).
- أخرى ( ).

4 . **الحالة الاجتماعية** : - آنسة ( ).
- متزوجة ( ).
- أرملة ( ).
- مطلقة ( ).

الجزء الثاني

| الرقم | الفقرات | نعم | لا | محايد |
|---|---|---|---|---|
| 1 | أولاً: التوافق الشخصي مع الذات: انا سعيد معظم الوقت | | | |
| 2 | أشعر باني واثق جدا من نفسي | | | |
| 3 | استطيع أن اعبر عن مشاعري في المواقف المختلفة | | | |
| 4 | اشعر بالقدرة على تحقيق الاهداف التي أضعها لنفسي | | | |
| 5 | اشعر بالفرح الشديد عندما استطيع حل المشكلات. | | | |
| 6 | مواجهة المشكلات تسبب لي كثيرا من الانزعاج | | | |
| 7 | تجاهل المشاكل هو الطريقة المثلى لحلها . | | | |
| 8 | أشعر بأني من الناس المحظوظين بالحياة . | | | |
| 9 | أشعر بحب الحياة و عدم الخوف من الموت . | | | |
| 10 | التخطيط لأمور المستقبل يشعرني بالمسؤولية . | | | |
| 11 | تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق . | | | |
| 12 | ليس هناك مهمة محددة تفرض أن أكرس حياتي من أجلها . | | | |
| 13 | أتمنى ان اكون سعيدا مثل الاخرين . | | | |
| 14 | نادرا ما يدق قلبي بسرعة أو أشعر بضيق في النفس . | | | |
| 15 | أشعر بأني أتعب بسرعة . | | | |
| 16 | أشعر بالقلق من أشياء تافهة . | | | |
| 17 | أشعر بأني شخص عصبي جدا . | | | |
| 18 | أشعر بتوتر لدرجة انني لا أستطيع أن اجلس على مقعد لمدة طويلة . | | | |
| 19 | أشعر بتوتر لدرجة انني أجد صعوبة في محاولة النوم . | | | |
| 20 | يصيبيني القلق غالبا من الاشياء حولي . | | | |
| 21 | أشعر بالضغط بسبب عدم قدرتي على اتخاذ المناسب بسرعة . | | | |
| 22 | أشعر بأني متفهما لنفسي فهما صحيحا واقعيا . | | | |
| 23 | أشعر بالاثارة و النشاط عندما أبدأ العمل اليومي . | | | |
| 24 | أستطيع أن احتفظ بهدوئي عندما تصبح الأمور سيئة. | | | |
| 25 | أستطيع أن اركز تفكيري في موضوع واحد . | | | |

| الرقم | الفقرات | نعم | لا | محايد |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ثانيا : التوافق الاجتماعي أساعد الناس حولي حتى لــو أدى ذلك إلى تعطيلي . | | | |
| 2 | استطيع ممارسة الأعمال دون الاستماع إلــى المــدح مــن الإخرين . | | | |
| 3 | أشعر بأني مجامل حتى لو كان الإشخاص غير مرغــوبين بالنسبة لي . | | | |
| 4 | استفيد من خبرات الإشخاص من حولي . | | | |
| 5 | أشعر بأني على حالة اتفاق مع من حولي من الناس . | | | |
| 6 | اشعر بأني شخص اجتماعي و منطلق . | | | |
| 7 | أشعر بأن علاقاتي مع الإخرين سطحية . | | | |
| 8 | أشعر بأني أتقبل الاخرين بسهولة . | | | |
| 9 | اشجع من حولي لأبداء مشاعرهم و البوح بها ، | | | |
| 10 | أتعاطف كثيرا مع مشكلات الإخرين . | | | |
| 11 | أشعر بصعوبة التعامل مع ذوي المراكز العالية . | | | |
| 12 | أشعر بالغيرة من زملائي بالعمل . | | | |
| 13 | أبذل جهدا كبيرا في القيام بالواجبات المطلوبة مني في العمل . | | | |
| 14 | الشعور بجو المنافسة الدائم في العمل يقلقني . | | | |
| 15 | أتلقى المدح و الثناء من الإشخاص حولي . | | | |
| 16 | أشعر بأن دوري مهم و رئيسي في العمل . | | | |
| 17 | أسمح للآخرين بمشاركتي مشاعري . | | | |
| 18 | أشعر بمتاعب الحياة اليومية و اتضايق من ذلك . | | | |
| 19 | طاقتي للأعمال اليومية محصورة في فترة زمنية معينة مــن اليوم . | | | |
| 20 | أشعر بأني أبقى هادئا في المواقف الضاغطة . | | | |
| 21 | أشعر بالخجل عندما أتكلم مع اشخاص لأول مرة . | | | |
| 22 | أشعر بأن انفعالاتي السلبية ( الحزن مثلا ) قوية في شدتها | | | |
| 23 | استطيع ان أكمل الإعمال التي أبدأ بها . | | | |
| 24 | أستمر في العمل الذي أقوم به حتى لو كان صعبا . | | | |
| 25 | أستطيع أن أعترف بالخطأ الذي أقوم به بسهولة . | | | |

## الملحق رقم ( 2 )

## الخبراء المحكمين لأداة الدراسة

- أ . د هاشم ابراهيم . الجامعة الاردنية
- د . عربي المغربي . الجامعة الاردنية
- د . مازن حتاملة . جامعة اليرموك
- د . احمد هياجنه . جامعة اليرموك
- د . حسين أبو الرز . جامعة اليرموك
- د . زياد الطحأينة . الجامعة الهاشمية
- د . وليد الرحاحلة . الجامعة الاردنية

## ملحق رقم ( 3 )

**تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية**

أعدت الباحثة مقياسا للتوافق النفسي من خلال الرجوع إلى العديد من المراجع النفسية والاطلاع على عدد من المقأييس التي تناولت مفهوم التوافق النفسي، ورأت الباحثة انه من الانسب إعداد مقياس يتناسب مع مجتمع الشباب الأردني بحيث يتضمن فيه البعد النفسي مجالين:

الأول: التوافق الشخصي مع الذات.

الثاني: التوافق الاجتماعي.

ويشمل المحور الأول إشباع حاجات الفرد النفسية، فهمه لذاته فهماً واقعياً، تقبله لذاته واحترامها، ثقته بنفسه، تحمله المسؤولية، قدرته على اتخاذ القرار، حل مشكلاته وتحقيق أهدافه.

أما البعد الثاني فهو يشمل الانسجام مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية و تقبل التغير الاجتماعي، والتفاعل السليم والعمل لخير الجماعة والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

وستقوم الباحثة باستخدام هذا المقياس (الاستبيان) كأداة للدراسة لجمع المعلومات والبيانات وسيتم إعداد الصيغة الأولية للأس تبيان لعرضها على هيئة من المحكمين.

بسم الله الرحمن الرحيم

**السلام عليكم و رحمة الله و بركاته:**

تهدف الباحثة في هذا الاستبيان إلى معرفة تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية، وذلك لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية .

ويتكون هذا الاستبيان من جزأين:

**الجزء الأول:** يتضمن معلومات شخصية لكل مشتركة في هذه الدراسة.

**الجزء الثاني:** يتضمن مجالين رئيسين يقيسان التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية.

يشمل كل مجال على عدد من الفقرات التي تتعلق بالتوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية.

لذا يرجى تعبئة البيانات العامة أولاً، ومن ثم قراءة هذا الاستبيان بعناية، والإجابة على كل فقرة بما يتفق مع هذه الفقرات وذلك بوضع إشارة (√) في العمود المناسب أمام كل فقرة، علماً بأن هذه المعلومات ستعامل بسرية تامة وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

**شاكرين لكم حسن تعاونكم**

**الباحثة**
**لبنى توفيق أبوزهو**
**جامعة اليرموك / كلية التربية الرياضية**

## الجزء الأول

**بيانات عامه**

يرجى التكرم بوضع إشارة (√) داخل المكان المناسب فيما يلي:

1. **العمر** :- ( أقل من 25 ) ( ) .
- (26_ 35) ( ) .
- (36_45) ( ) .
- (أكثر من 45 ) ( ) .

2 . **المؤهل العلمي** : - ثانوية عامه ( ) .
- دبلوم ( ) .
- بكالوريوس ( ) .
- دراسات عليا ( ) .

3 . **المهنة** : - طالبة ( ) .
- موظفة ( ) .
- ربة بيت ( ) .

4 . **الحالة الاجتماعية** : - آنسة ( ) .
- متزوجة ( ) .
- أرملة ( ) .
- مطلقة ( ) .

5 . **الوزن** : - (50 – 55) ( ) .
- (56 – 60) ( ) .
- (61 _ 65) ( ) .
- (66 _ 70) ( ) .
- (70 _ فما فوق) ( ) .

الجزء الثاني

| الرقم | الفقرات | نعم | لا | محايد |
|---|---|---|---|---|
| | أولا : التوافق الشخصي مع الذات | | | |
| 1 | انا سعيدة معظم الوقت . | | | |
| 2 | أشعر باني واثقة جدا من نفسي . | | | |
| 3 | استطيع أن اعبر عن مشاعري في المواقف المختلفة . | | | |
| 4 | اشعر بالقدرة على تحقيق الاهداف التي أضعها لنفسي . | | | |
| 5 | اشعر بالفرح الشديد عندما استطيع حل المشكلات. | | | |
| 6 | مواجهة المشكلات تسبب لي كثيرا من الانزعاج . | | | |
| 7 | تجاهل المشاكل هي الطريقة المثلى لحلها . | | | |
| 8 | أشعر بحب الحياة و عدم الخوف من الموت . | | | |
| 9 | التخطيط لأمور المستقبل يشعرني بالمسؤولية . | | | |
| 10 | تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق . | | | |
| 11 | أتمنى ان اكون سعيدة مثل الاخرين . | | | |
| 12 | أشعر بالقلق من أشياء تافهة . | | | |
| 13 | أشعر بأني شخص عصبي جدا . | | | |
| 14 | أشعر بتوتر لدرجة انني لا أستطيع أن اجلس على مقعد لمدة طويلة . | | | |
| 15 | أشعر بتوتر لدرجة انني أجد صعوبة في النوم . | | | |
| 16 | أشعر بالضغط بسبب عدم قدرتي على اتخاذ القرار المناسب. | | | |
| 17 | أشعر بأني متفهمة لنفسي فهما صحيحا واقعيا . | | | |
| 18 | أشعر بالحيوية و النشاط عندما أبدأ العمل اليومي . | | | |
| 19 | أستطيع أن احتفظ بهدوئي عندما تصبح الامور سيئة. | | | |
| 20 | أستطيع أن اركز تفكيري في موضوع واحد . | | | |

| الرقم | الفقرات | نعم | لا | محايد |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ثانيا : التوافق الاجتماعي<br>أساعد الناس حولي حتى لو أدى ذلك إلى تعطيلي . | | | |
| 2 | استطيع ممارسة الأعمال دون انتظار المدح من الآخرين . | | | |
| 3 | أشعر بأني مجاملة حتى لو كان الاشخاص غير مرغوبين بالنسبة لي . | | | |
| 4 | أشعر بأني على حالة اتفاق مع من حولي من الناس. | | | |
| 5 | اشعر بأني شخص اجتماعي و منطلق . | | | |
| 6 | أشعر بأن علاقاتي مع الآخرين سطحية . | | | |
| 7 | أشعر بأني أتقبل الآخرين بسهولة . | | | |
| 8 | أشجع من حولي لإبداء مشاعرهم و البوح بها . | | | |
| 9 | أتعاطف كثيرا مع مشكلات الآخرين . | | | |
| 10 | أشعر بصعوبة التعامل مع ذوي المراكز العالية . | | | |
| 11 | أشعر بالغيرة من الآخرين . | | | |
| 12 | أتلقى المدح و الثناء من الاشخاص حولي . | | | |
| 13 | أسمح للآخرين بمشاركتي مشاعري . | | | |
| 14 | أشعر بأني أبقى هادئا في المواقف الضاغطة . | | | |
| 15 | أشعر بالخجل عندما أتكلم مع أشخاص لأول مرة . | | | |
| 16 | أستطيع أن أعترف بالخطأ الذي أقوم به بسهولة . | | | |

# Abstract

**Abu zaho, Lubna T. A. The impact of exercise on the level of adjustment among Female participants in the health centers . (Supervised by : Prof , Dr : Hashim Ibrahim).**

The objective of the study was to identify the impact of exercise on the level of adjustment for participants of health centers, and to identify the differences in adjustment based on the following independent variables: age, educational level, profession, marital status, and weight.

The study sample consisted of (92) females participants from a various health centers in Irbid, Jordan.

A questionnaire was designed for the purpose of the study , which was consisted of two major domains : personal adjustment and social adjustment .

The results of the study revealed that the sports participation of the sample of the study was effective where such improvements were noticed between the pre and post measures. The social domain was improved significantly at ($\alpha \leq 0,05$). no significantly differences was found at the same level of significant pertaining to age, scientific qualification, profession, martial statues, where significant differences was found pertaining to weight on the personal domain favor of those participant in the 56 – 60 kg interval , and over 70 kg when comparing to 61 – 65 kg .

The researcher recommends that would be such needs to give more attention to the sport participation because of its impact on psychological side pertaining the personal and social adjustment.